(बिस्मिल्लाह अर रहमान निररहीम)

MEDICAL PRACTIONERS GUIDE

द्वारा

डा0 शाह शाहिद रशीद साबरी

डा0 शाह असद रशीद

गुलशने तनवीर अम्बैहटा पीर
सहारनपुर– उत्तर प्रदेश
पिनकोड–247340

नाम किताब	:	**MEDICAL PRACTIONERS GUIDE**
द्वारा	:	डा0 शाह शाहिद रशीद साबरी
	:	डा0 शाह असद रशीद
पेज	:	147
सन्	:	25 जून 2024
क़ीमत	:	दो सौ रूपये मात्र
कम्प्यूटर किताबत	:	पंकज कुमार (8958257434)

मिलने का पताः
डा0 शाह शाहिद रशीद साबरी
मो0–9759192020

गुलशने तनवीर अम्बैहटा पीर
सहारनपुर– उत्तर प्रदेश
पिनकोड–247340

विषय–सूची

NITRIC-OXIDE(NO)

Nitric Oxide एक पारदर्शी गैस है। इसका फार्मूला (NO) है। यह नाइट्रोजन का एक खास आक्साइड है। यह Free Redical होता है। यह Unpaired Electron है। यह दिल की कार्य क्षमता को बढाता है और यह Exercise से पैदा होता है। यह जख्मों को के भरने में मददगार होता है। यह Erectile Dysfunction को दूर करता है। हमल के दौरान ब्लड प्रेशर को कम करता है और Respiration को सुधारता है। बहुत सी खोजों से मालूम हुआ है कि चुकन्दर का जूस खून के प्लाजमा में Nitric के Level को बढा देता है। जो कि Nitric Oxide को बनाता है। यह जूस NO का Supplement का काम करता है। NO मांसपेशियों में आक्सीजन की Delivery को बढा देता है। इससे खून का संचार बढता है। यह फेफडो के Function को बढा देता है। मैमोरी लौस को कम करता है।

जिन सब्जियों में बहुत मात्रा में Nitric और Antioxidant होते है। उन से NO की Production बढ जाती है। रोजाना वर्जिश और कम से कम Mouth Wash करने से भी NO ज्यादा पैदा होता है।

Nitric Oxide हमारे शरीर में ही बनता है। यह Nitric से बनता है और Nitric कुदरती तौर पर हमारे खानों में ही पाया जाता है। गहरी हरी सब्जियों जैसे पालक, शिमलामिर्च, चुकन्दर पत्तागोभी, फूलगोभी, मूली और ब्रोकली में पाये जाते है।

NO की कमी की वजह से ब्लड प्रेशर बढ जाता है, ताकत की कमी, Chronic Stress, कमजोरी और थकान का देर से दूर होना इत्यादि।

Nitric नीचे लिखी चीजों में पाया जाता है:–
1 Beet root juice (चुकन्दर का जूस) 2 पालक का जूस 3 अजावायन (celery) 4 Arugula juice अदरक, गोभी, अनार आदि भी NO को बढा देते है। विटामिन–सी, विटामिन–ई अच्छे Antioxidants है, जो NO को बढाते है। मुस्तकिल तौर पर वर्जिश भी NO को बढाने में बहुत मदद करती है। NO की कमी से निगाह कम हो जाती है। जिस्म में गर्मी बढ जाती है और काम करने की इच्छा नहीं रहती। Chronic Stress पैदा हो जाता है। जब आदमी Stress में होता है, तो दिल की रफतार (Heart Rate) बढ जाती है। खून की नालिया सुकड जाती है। किसी भी काम को करने में दिल नहीं लगता। इसकी कमी से ताकत कम हो जाती है। किसी भी

काम को में थकान जल्दी हो जाती है। NO ही शरीर में पोषक तत्व (Nutrients) और O_2 को पहुँचाने में मदद करता है। दिमाग में भी इसकी कमी हो जाने के कारण नींद भी ज्यादा आती है। अगर काम करने के बाद काफी देर तक आपकी थकान कम नहीं होती, तो जिस्म में NO की कमी के असरात मौजूद है। निम्नलिखित चीजों में NO को बढाने की ताकत है:–

1 चुकन्दर का जूस 2 लहसून 3 गोश्त 4 Dark Chocolate 5 Leafy Green 6 Citrus fruits 7 अनार 8 Nuts और बीज 9 तरबूज 10 बैंगन 11 ब्रोकली 12 ककडी 13 गोभी 14 Wax Gourd. No जिस्म में पैदा होने वाला Molecule (Kale) है जो कि सेहत के लिए जरूरी है। इसकी वजह से खून की नालियॉ चौडी हो जाती है। जिससे ब्लड प्रेशर कम हो जाता है। दिल व दिमाग के Function अच्छे हो जाते है। शरीर में चुस्ती आ जाती है।

CREATININE

यह एक नेचुरल बाइप्रोडक्ट (Byproduct) है। जो Creatine के टूटने पर बनता है। यह एक बेकार Product है। यह किडनी के जरिये शरीर से बाहर निकाल दिया जाता है। Serum में Creatinine का

स्तर किडनी की कार्यक्षमता और स्वास्थ्य को पहचानने (Diagnosis) में मदद करता है।

Creatinine का सही स्तर तन्दरूस्त महिलाओं में 0.6 से 1.2 mg/dl और जवान पुरूषों में 0.6–1.2 mg/dl और तक माना जाता है। Creatinine के बढने से शरीर में खुजली होने लगती है। पेशाब में जलन होने लगती है। इसका बढना गुर्दों की खराबी की खबर देता है। Creatinine के बढने पर लाल गोश्त, ज्यादा नमक, सफेद ब्रैड, तली हुई चीजे, ज्यादा मीठा, डिब्बाबन्द सब्जियां और ऐसे खाने जिनमें प्रोटीन ज्यादा हो, नहीं खाने चाहिए।

यह पुरूषों (Male) में 0.6 मि0ग्रा0 से लेकर 1.2 मि0ग्रा0 होता है और महिलाओं (Female) 0.5 मि0ग्रा0 से लेकर 1.0 मि0ग्रा0 तक होता है।

गुर्दों की बिमारी, मांसपेशियों में ऐठंन, मतली, सूजी हुई आंखें, टखनों (Ankle Joint) की सूजन पेशाब में जलन इत्यादि। गुर्दों के रोगों को बताते है। संतुलित आहार का सेवन जैसे फल, सब्जियां, साबूत अनाज के खाने से Creatinine कम किया जा सकता है।

Creatinine को कम करने के लिए अधिक प्रोटीन वाली चीजों का परहेज करें। शराब का इस्तेमाल न करें। क्रैनबैरी, कीवी, सेब, और ब्लूवेरी जैसे Antioxidant से भरपूर फल और सब्जियों का इस्तेमाल करें। जमीन के नीचे पैदा होने वाली सब्जियां जैसे आलू, अरबी, कचालू, शलगम, शकरकन्दी, आदि का परहेज। प्याज, मूली, गाजर का इस्तेमाल कर सकते है।

Creatinine Diet- साबूत अनाज जैसे बाजरा, भूरे चावल, जौ, Oates, अनार और अनार का जूस, गोखरू, पुनर्नवा।

Creatinine Level

Male	0.6-1.2mg
Female	0.5-1 mg
Adult	0.5-1mg
Child	0.3-0.7 mg

Creatinine का बढा हुआ स्तर कम करना आवश्यक है। इसके बहुत से तरीके हो सकते है। लेकिन इसके लिए Exercise बहुत जरूरी है। Creatinine हमारे शरीर की ऐसी product है, जो ज्यादातर मांसपेशियों

के टूटने से बनती है। यह हमारे खून में होता है। यह गुर्दे के द्वारा Filter किया जाता है। इसकी Value हमारे खून में स्थिर होती है। इसकी बढी हुई Value गुर्दो को खराब कर देती है। यह एक Natural Chemical होता है।

BLOOD UREA

गुर्दे से खारिज, खून से निकलने वाला व्यर्थ पदार्थ (Waste Products) Urea कहलाता है। Blood Urea Nitrogen गुर्दे के Function के बारे में पता बताता है। गुर्दे का खास काम खून से व्यर्थ पदार्थो को निकालना होता है और जरूरत से अधिक पानी को भी बाहर निकाल देता है। अगर किसी को Kidney Disease है तो यह व्यर्थ पदार्थ खून में जमा होने लगते है। जिसके कारण बहुत खतरनाक समस्याएं पैदा हो जाती है। जैसे High BP & Kidney Failure.

BUN की Normal Value Blood में

M- 5–20 mg/dl.

F- 6–24 mg/dl.

Male – 1.8 to 7.1 mm ol Urea/Litter.

Female- 2.1 to 8.5 mm ol Urea/Litter.

Age Wise-

1-3 Year	5.14 mg/dl -16.8mg/dl 1.8-6.0 mm ol/l
4-13 Year	7.01mg/dl-16.8mg/dl 2.5-6.0 mm ol/l
14-19 Year	8.41- 21.0mg/dl 2.9-7.5 mm ol/l
Upto 60 Years	6-20mg/dl
Adult Over 60	8-23mg/dl

निम्न कारणों से BUN होता है–

-Kidney Damage/Failure or Disease.

-Dehydration, Snack.

-Urinary Track blockages or Desire.

-Gastro intestinal bleeding.

-Heart Attack.

-Heart Failure.

- Eating to much Protein.

-Poor Circulation

-Obesity

-High Cholesterol

किडनी पर असर डालने वाले–

-NASAID-Brufen, Naproxon, Asprin.

-Antibiotic also effect Kidney.

-Amphotericin B

-Carbamezopin

-Celecoxib

-Furosemid

-Methotrexate

-Penicillin

-Refapin

-Spironolaton

-Hydro Chlorothiazid

-Gentamicin

-tetracycline

ALKALOSIS

खून के अन्दर Alkalinity बढ जाने को Alkalosis कहते है। जब फेफडे शरीर में पैदा होने वाली Co_2 को पूरी तरह नहीं निकालता तो यह खून में शामिल हो जाती है। इसे ही Alkalosis कहते है।

इसकी Normal Value 7.35-7.45 तक होती है। अगर यह इससे कम हो जाये तो तेजाबियत पैदा हो जाती है। अगर शरीर में PH बढ जाये और 7.45 से ज्यादा हो जाये तो Alkalosis कहलाती है।

खाने में पानी, सोडियम और पोटेशियम जैसे खनिज लवणों को बढाकर इसको Normal किया जा सकता है। इसके Symptom निम्न प्रकार है।–

1. Confusion.
2. हाथों में राशा पैदा हो जाना।

3. मांसपेशियों में ऐठन पैदा हो जाना।
4. उल्टी और मतली हो जाना।
5. चेहरे, हाथों और पैरों में कंपन पैदा हो जाती है।

अगर यह ज्यादा समय तक रहे तो इसको Tetany भी कहते है।

BILIRUBINE

0.2 -1.3 mg/dl

अगर 0.2–1.2 से ज्यादा होगा तो यह बढा हुआ माना जाता है। 15 दिन से 18 वर्ष तक तन्दरूस्त व्यक्ति में 1.0 mg/dl normal होता है। High Bilirubine Joundice की पहचान है।

General Sign of High Bilirubine-

Abdominal pain or swelling, Chills, Fever, Chest Pain, Weakness, Fatigue, Grey-Stool, उल्टी, मतली, पेशाब का रंग तेज पीला हो जाना।

CALCIUM

8.80-10.20mg/dl

हड्डियों को मजबूत करता है। दिल की कोशिकाओं (Muscels) और तन्त्रिकाओं (Nerve) को सही तरह से काम करने में मदद करता है।

कैल्शियम 15 चीजों में पाया जाता है–

1. Seeds, Poppy, Sesame, Clery(आजवान), Chia.
2. Chease.
3. Yogust.
4. Sardines (सिंघाडा), Canned Salmon(मछली की किस्म).
5. Beans and Lenties(मैसूर की दाल).
6. Almond.
7. Whey Protien.
8. Leafy Green.
9. Rhubarb.
10. Fortified Foods (ताकत देने वाला खाना).
11. Amarunth (चौलाई).
12. Milk.

13. Tofu (सोया पनीर या दही).
14. Fortified Drinks.
15. Figs.

PHOSPHORUS

अपने बहतर स्वास्थ्य के लिए 700 मि0ग्रा0 की जरूरत होती है। Phosphorus की वजह से हमारी किडनी सही काम करती है। हड्डियों और दांतों के लिए भी यह बहुत जरूरी है। यह एक आवश्यक तत्व है, जो फासफेट के रूप में मनुष्यों और पशुओं की हड्डियों की बनावट में बहुत जरूरी है। फॉसफोरस Nerve, Muscles और दिल को सामान्य स्थिति में रखता है। यह Gens का Building Block होता है। यह DNA, RNA और ATP के बनने में भी सहायक है। यह शरीर की ताकत के लिए जरूरी है।

फॉसफोरस डेरी, Red Meat, Poultry, Sea Food, Legumenes, Whole Grain, Nuts, Plants Food-Like, Seeds, फलियों वाली सब्जियों में फॉसफोरस अधिक मात्रा में पाया जाता है।

फॉसफोरस निम्न चीजों में भी पाया जाता है–

Dairy-Milk, Yogust, Cheese, Salemon, Beef, poultary, Pork, legamen, Nuts, Pork, Sereals, Bread, Cauliflower.

Phosphours- Tissues, Cells, Geneting Building Blocks, DNA, RNA.

Phosphours- Vit-D, Iodine, Magnisium को नियन्त्रित रखता है।

Food are High- Meats, Poultary Fish, Nuts, Beans और Dairy Product.

Animal Food में Esily Absorb हो जाता है। जबकि Plants Food कम Absorb होता है। जो Phosphorus Additive Food.

Fast Food, Ready to eat food, Canned (डिब्बा बन्द), Bottle Drinks, Additive Food से फॉसफोरस पूरा Absorb हो जाता है। CKD(Chornic Kidney Desease) में यह Extra Phosphorus को पूरी तरह से नहीं निकाल सकता। इसका खून में अधिक होना अच्छा नहीं होता। क्योंकि यह हड्डियों से कैल्शियम को निकाल देता है। दूध में

कैल्शियम और फॉसफोरस अधिक मात्रा में होता है। प्याज में भी काफी मात्रा में फॉसफोरस होता है।

POTASSIUM

सेहत की तन्दरूस्ती और सही बढोतरी के लिए पोटाशियम की जरूरत होती है।

इसके स्त्रोत– किशमिश (Raisin) Apricot(खुबानी), Beans Lentils, Potatoes, Winter squats, acorn, Butter Murat, Spinach, Broccoli, Beet greens, Avocado, Bananas, Cantaloupe(गर्मा).

पोटेशियम की जरूरत शरीर के लिए आवश्यक है। इसका मुख्य काम शरीर में Electrolyte को संतुलित रखना होता है। सोडियम(NA) Counter Part (समकक्ष) होता है। पोटेशियम शरीर की मांसपेशियों की ऐंठन और ब्लड प्रेशर को नियन्त्रित रखता है। इन सब के लिए Adequate intake (उचित मात्रा) में लेना जरूरी है। औरतों को 14–18 वर्ष की उम्र में इसकी 2300 मि0ग्रा0 रोजाना आवश्यकता होती है। जबकि इसकी जवानों में 2600 मि0ग्रा0 रोजाना और गर्भवती महिलाओं में 2500–2900 मि0ग्रा0 रोजाना Adequate intake

(उचित मात्रा) आवश्यकता होती है। मर्दों के लिए 14–18 वर्ष में 3000 मि0ग्रा0 और जवानों में 3408 मि0ग्रा0 की आवश्यकता होती है। पोटेशियम की अधिक मात्रा खून की नालियों को ढीला रखती है। ब्लड प्रेशर को कम करता है। जो लोग पोटेशियम को कम मात्रा में लेते हैं और सोडियम का इस्तेमाल ज्यादा करते है। उनको हार्ट–अटैक का खतरा ज्यादा होता है। पोटाशियम को संतुलित रखने के लिए ताजे फल और सब्जियों का इस्तेमाल करना चाहिए। क्योंकि इन में पोटाशियम ज्यादा और सोडियम कम होता है। Processed Meat और Processed food में सोडियम ज्यादा होता है। पोटाशियम की कमी से Fatigue, Mussels Cramp, Constipation, Muscles Paralysis and Irregular Heart beat.

BUN

खून में नाईट्रोजन और यूरिया के लेवल को नापने का पैमाना होता है। इसका Abnormal लेवल गुर्दों और जिगर की बिमारियों को बताता है। जोकि कुदरती Byproduct है जो कि प्रोटीन को तोडता है।

BUN गुर्दो और जिगर को बिल्कुल सही हालत को बताता है। इससे मालूम होता है कि यह दोनों सही काम कर रहे है या नहीं। यह प्रोटीन को तोडता है और व्यर्थ पदार्थों को पेशाब के जरिये बाहर निकालता है। लीवर प्रोटीन पर अमल करके यूरिया बनाता है। जो खून में शामिल होकर पेशाब के जरिये बाहर निकल जाता है।

जिगर और गुर्दो की बिमारी के लक्षण –

1. रात में बार–बार पेशाब आना।
2. पेशाब की मात्रा में तबदीली आना।
3. पेशाब आने में देरी होना।
4. पेशाब आने में जलन का अहसास होना।
5. लाल या पीले रंग का पेशाब आना।
6. गुर्दे की जगह का दर्द होना।
7. मांसपेशियों में ऐंठन का होना।
8. हाथ और पैरों में सुनपन आना।
9. बेचैनी के साथ नींद का आना।
10. थकान का ज्यादा अहसास होना। किसी काम में दिल ना लगना।
11. खुजली का होना।
12. भूख में कमी का होना।
13. मतलाहट का अहसास होना।
14. मुंह, पोहचें (Wrist), जागों (Ankle) और टखनों (Thigh) की सूजन का आना।

15. Blood Pressure का बढना।

जिगर की बिमारी की अलामात (Symptoms)

1. काले रंग का पेशाब आना।
2. पाखाना (Stool) पीले रंग का आना।
3. आंखों में सफेदी या पीलापन का आना।
4. जरासी चोट से त्वचा में नीलापन आजाना।
5. भूख का कम लगना।
6. उल्टी या मतली होना।
7. दस्तों का लगना।
8. वजन का कम होना या बढ जाना।
9. थकान और कमजोरी का जल्द अहसास होना।
10. पेट पर सूजन और दर्द का होना।
11. टॉगों और पिडली दर्द और सूजन होना।
12. खुजली का होना।

BUN अगर कम हो जाये तब भी और ज्यादा हो जाये तब भी Health Problem पैदा कर देता है।

BUN Level के निम्न प्रकार होते है–

Adult to 60 Years of age – 6-20mg/dl

Adult over 60 years of age - 8-23mg/dl

CHOLESTEROL

NORMAL <200mg
BORDER LINE 200 TO 239mg/dc
HIGH>240 mg/dc

खून में एक मोम जैसी चीज कालेस्ट्रोल कहलाती है। यह दो तरह का होता है। LDL (Low Density Lipoprotein) और HDL (High Density Lipoprotein)

HDL- खून में जमने वाली चर्बी को कम करता है और हमारी खून की नालियों को साफ रखता है। जिसकी वजह से दिल में खून का दौर सही तरह से होता है।

LDL- यह खून की नालियों में जमा हो जाता है। जिससे खून का दौरान मुश्किल हो जाता है। अगर खून दिल की नालियों में सही तरीके से ना पहुॅचे तो हार्ट अटैक हो जाता है। Stroke का भी खतरा बढ जाता है।

कोलेस्ट्रोल को कम करने के लिए हैल्दी डाईट और लाईफ स्टाईल को बदलने की जरूरत है।

रोजाना **Exercise** करें और 4–5 किलोमीटर पैदल चलना चाहिए।

कोलेस्ट्रोल को कम करने वाले खाने– **Beans-** इसमें आसानी से घुलने वाले फाईबर पाये जाते है और इसको हजम होने में देर नहीं लगती है। जैसे– सेम, पालक, मटर, टोफु। यह बुरी कोलेस्ट्रोल को कम करते है। कोलेस्ट्रोल बढने से पैरों में दर्द, ज्यादा पसीना आना, सीने में दर्द, क्रैम्पस(ऐंठन)।

दिल की बिमारियां– कोलेस्ट्रोल जिगर में पैदा होने वाला एक मोम जैसा पदार्थ होता है। जो हजम होकर विटामिन–डी और खून की नालियो की झिल्ली को बनाये रखने में मदद करता है। कोलेस्ट्रोल पानी में नहीं घुलता। इसलिए यह खुद दूसरे अंगों तक नहीं पहुॅच पाता। इसको **Lipoprotein** की जरूरत पडती है। जो कोलेस्ट्रोल को शरीर के दूसरे हिस्सों तक पहुॅचाता है।

यह दो तरह का होता है– **LDL** और **HDL**। **LDL** खून की नालियों में जमकर हार्ट अटैक और स्ट्रोक जैसे रोग पैदा करता है। **HDL** जरूरत से ज्यादा कोलेस्ट्रोल को लीवर में वापस कर देता है। वहां से वह आंतों के जरिये निकल जाता है। अगर हम बहुत ज्यादा चिकनी चीजें खाएंगे और वर्जिश नहीं

करेगें और वजन को ज्यादा बढायेगें, बीडी, सिगरेट और शराब का इस्तेमाल करेगें, तो कोलेस्ट्रोल बढ जायेगा। ज्यादा चर्बी वाली चीजों से परहेज करके और वर्जिश करके हम, इससे बच सकते है। **Saturated Fat** और **Salmon** का इस्तेमाल बन्द करें।

Brown Rice, Whole grain Bread, Whole Wheat, Pasta, Nuts, and Seed जैसे खीरा, ककडी, कददु, तरबूज और खरबूजे के बीजों का इस्तेमाल करें। **Unsaturated Fat** का इस्तेमाल करें।

कम खाये– गोश्त, नमकीन गोश्त (**Sausages**) और फैटी मीट, मक्खन, घी, क्रीम, पनीर, केक, बिस्किट, कीमा से बने आईटम (**Mince**) का इस्तेमाल ना करें। **Exercise** करें जैसे सैर, साईकिलिंग, स्वीमिंग इत्यादि।

Saturated Fat निम्न चीजों में पायी जाती है–

मक्खन, घी, गुर्दे की चर्बी(**Suet**), सुअर की चर्बी(**Lard**), नारियल का तेल, **Palm Oil, Cakes, Biscuit, Fatty Meat, Sugar, Bacon, Cheese, Pastries, Pies**(समोसा),

Quiche(कचौडी), Croissants(करीम रोल), Cream, Ice Cream, Coconut Oil and Cream Milk Shake, Chocolate, Mince का इस्तेमाल ना करें।

TRIGLYCERIDE

खून में एक किस्म की फैट होती है, जिसे Triglyceride कहते है। अगर यह बढ जाये तो Pancreatitis हो सकती है। Arteries में सख्ती आ जाती है। इससे Stroke और हार्ट–अटैक का खतरा बढ जाता है।

Triglyceride को कैसे कम करें–

खाने में शुगर का प्रयोग कम करें। Refined food खाने से बचें। खाने में ज्यादा से ज्यादा फाईबर का प्रयोग करें। अच्छी फैट का इस्तेमाल करें। Trans Fat से बचें। Alcohol के इस्तेमाल से बचें। बीडी, सिगरेट और तम्बाकू के इस्तेमाल से बचें। रोजाना Exercise करें और सैर करें। वजन कम करें। मिठाईयॉ और काब्रोहाइड्रेट कम करें। Cookies, Pastry, मीठे से भरपूर पेय का इस्तेमाल बन्द करें। सफेद चावल, ब्रेड, सफेद आटे से बना

पासता, Cornflex, साबूत अनाज जैसे Multi Grade चपाती, किनोवा जौ, बाजरे, का इस्तेमाल करें।

Triglyceride- जो खाना हम खाते हैं उसके जरिये हमारे शरीर में दाखिल होती है। यह एक खास किस्म की फैट होती है। यह चर्बीदार खानों में जैसे तेल, मक्खन और बहुत ज्यादा कैलोरी वाली गिजा से बनता है। जब हम ज्यादा कैलोरी वाला खाना लेते है तो यह फैट शरीर की कोशिकाओं (Cells) में जमा हो जाती है। अगर ज्यादा Carbohydrate वाली गिजा लेंगें तो खून में Triglyceride की मात्रा बढ जाती है। सिगरेट और एल्कोहॉल लेने से भी यह बढ जाती है। अगर शुगर का सही इलाज नहीं होगा तो भी Triglyceride बढ जाता है। High Cholesterol और Triglyceride मिलकर Heart Problem पैदा कर देते है। अगर Triglyceride level 150 मिलीग्राम/DM से ज्यादा होगा तो Metabolic Syndrome पैदा हो जायेगा। पेट की चर्बी बढ जायेगी। ब्लड प्रेशर और शुगर बढ जायेगी। खून की नालियां सख्त हो जायेगी। जिसकी वजह से दिल की बिमारियां होने का खतरा भी बढ जाता है। अगर Triglyceride ज्यादा बढा हुआ है तो दवाई ले और

अपना Life Style बदले और कम कोलेस्ट्रोल वाले खाने खायें।

जो फैट खाने के साथ लेते है उनमें 95 प्रतिशत Triglyceride हाते है। यह खून में घुलने के बाद कोशिकाओं में जाकर ऊर्जा में तबदील हो जाती है। अगर कोई बहुत ज्यादा फैट इस्तेमाल करता है और उसको Burn या इस्तेमाल नहीं करता तो खून में Triglyceride बढ जाता है। जिसकी वजह से दिल, दिमाग और गुर्दे की बिमारियां पैदा हो जाती है। अगर हम Exercise, Healthy Meal वजन को कम नहीं करते तो हमारे ब्लड में Triglyceride का लेवल बढ जाता है।

Triglyceride का लेवल बढने पर Heart की Arteries मोटी होने लगती है। जिसके कारण Stroke, Heart Attack या अन्य दिल के रोग होने की शिकायतें पैदा हो जाती है। अगर Triglyceride बहुत ज्यादा हो तो Pancreas में जलन और सूजन पैदा हो जाती है। जिस कारण शुगर मैनेजमैंट पर असर पडता है। हमारा शरीर फैट को इस्तेमाल करता है, जो Energy के रूप में शरीर को Active करने का काम करती है। मगर जब यह बढ जाती है तो अच्छी सेहत के लिए Triglyceride का Normal

होना जरूरी है। इसके बढने से Arteies में रूकावट पैदा हो जाती है और दिल की बिमारियां, ब्लड प्रेशर और गुर्दों की समस्याएं पैदा हो जाती है। जब हमारे शरीर में कार्बोहाईड्रेट बढ जाती है तो खून में Triglyceride की मात्रा भी बढ जाती है। Butter जैसी दूसरे चिकने खानों से भी यह बढ जाती है। इसको कन्ट्रोल में रखने के लिए अपने मोटापे को कम करें। Exercise को कम से कम आधा घण्टा रोज करें। शराब या अन्य नशीली दवाओं से बचें। Refined Carbohydrate को कम करें। इसके अलावा Omega-3 fatty Acid का प्रयोग करें। Beans, मटर, सोया जैसी चीजों का प्रयोग ज्यादा करें। Jubira-10 F दो दवाओं का मिश्रण है– Rosuvasltin 10mg.+ Asprin 75mg.। जो Cholesterol और Triglyceride को कम करता है। Jibira-10 F का इन्जेक्शन लगवाने से 6 माह के लिए Tablets से छुटकारा मिल जाता है।

जब हम खाना खाते है तो काब्रोहाइड्रेट, प्रोटीन और फैट से 2000 कैलोरी Energy पैदा होती है। अगर जरूरत से ज्यादा कैलोरी हम लेगें तो अधिक कैलोरी Triglyceride में बदल कर लीवर में Adipose Tissue और Fat Tissue के रूप में

जमा हो जाती है। जब शरीर को Energy की जरूरत होती है तो Hormones Fat Cells को Signal देते है और Triglyceride खून में Relese हो जाते है और शरीर को Energy प्रदान करते है।

Avoid Suger– शुगर का इस्तेमाल कम करें। शराब से परहेज करें। हम अपनी Triglyceride को मीठी चीजों, Cookies, Pastries, High Fat वाले खाने लेगें तो कोलेस्ट्रोल भी ज्यादा होगा और Triglyceride भी बढ जायेगा।

ज्यादा चर्बी वाली मछली जैसे Salmon, Tuna, Mackerel, Trout और कम कोलेस्ट्रोल की गिजा का इस्तेमाल करें। Fatty Fish में Omega-3 Fatty Acid बहुत हेाता है, जो दिल की बिमारियों को कम करता है।

High Fibre वाली Vegetables के इस्तेमाल से कोलेस्ट्रोल कम हो जाती है। Bread तली हुई (Crouton) इसमें Unhealthy Fat बहुत ज्यादा होती है। Processed Carbohydrate के इस्तेमाल से परहेज रखें।

Triglyceride के लेवल–

Very High	-	Over 500 mg/dl
High	-	150-199 mg/dl
Border Line	-	Between 150-199 mg/dl
Normal	-	Below 150 mg/dl

Treatment of high Triglyceride-

- अपने Life Style को तबदील करें।
- रोजाना 30 मिनट Exercise करें।
- High Fat Food का इस्तेमाल कम करें।
- Fibre युक्त खाने का प्रयोग करें।
- Low Glycemic Index वाले खानों का इस्तेमाल करें।
- Omega-3 Fatty Acid का ज्यादा इस्तेमाल करें।
- जब हम मछली Salmon, Maceral, Tuna और Trout आदि High Dose Omega-3 Fatty Acid का इस्तेमाल करेंगें तो Triglyceride कम हो जायेगा।

- कम फैट वाली और कम शुगर वाली गिजा का इस्तेमाल करें।
- Diabeties और B.P. को कन्ट्रोल में रखे।

Medication-

Fibrate Medicin जैसे Fenofibrate, Gemfibrozil (Lopid), Fish oil, Nicotinic Acid, Lemon और दूसरे खट्टे फल और Omega-3 Fatty Acid, Statin.

TYPE OF FAT

MONO Saturated Fat

POLY Saturated Fat

Saturated Fat

Unsaturated Fat

Trans Fat

MONO & POLY Saturated Fat are good. इनसे बिमार पडने का जोखिम कम होता है। यह सब्जियों के तेल जैसे Olive Oil, Canola, Sunflower, Soya, corn, बीज और मछली में

पाये जाते है। Unsaturated Fat का इस्तेमाल ज्यादा बेहतर है।

Saturated Fat जमने वाली Fat है। जो मक्खन, गोश्त, नारियल, Palm Oil इन सब में Saturated Fat होती है। जो कोशिकाओं में जमकर Atherosclerosis पैदा कर देती है।

Unsaturated Fat- यह liquid Oil की शक्ल में होती है। यह पौधों से जैसे Olive oil, Avocado, nuts और मछली जैसे Salmon में होती है। Micro wave popcorn, Icings, margarines, pizza, samosa, fry food, French fries(मक्खन) आदि आमतौर पर saturated fat है।

Trans Fat- यह vegetable oil के Hydrogenation के जरिये जो जमी हुई फैट प्राप्त होती है, Trans Fat कहलाती है। यह केक, खस्ता, बिस्किट, आईस क्रीम, मिठाईयां, क्रीम वाली कॉफी, चाट, समोसा, आलू की चिप्स आदि में होती है। इन सब चीजों के खाने से मनुष्य की कोशिकाओं में (LDL)कोलेस्ट्रोल और Triglyceride जमा हो जाते है। यह Bad Cholesterol (LDL) को बढा देते है तथा अच्छी Fat HDL को कम कर देता है। इसलिए

Trans Fat bad Cholesterol कहलाती है। यह दिल और दिमाग की बिमारियों के खतरे को बढा देती है। इसे खाने से हमेशा बचते रहना चाहिए। यह खून के Circulation को कम कर देता है या रोक देता है। HDL और LDL से मिलकर उसको लीवर में पहुॅचा देते है और वहॉ से बाहर निकल जाती है।

हमको Unsaturated Fat जिनमें Mono Saturated Fat शामिल हो, का इस्तेमाल करना चाहिए जैसे Olive Oil, Nuts, Fish और दूसरी चीजे जिनमें Unsaturated Fat होती है। जो बहुत सी सब्जियों में भी पायी जाती है। उसका इस्तेमाल करना चाहिए। जिन खानों में Omega Fatty Acid हो उसका इस्तेमाल करना चाहिए।

COCONUT OIL

9% Saturated Fat & 8% Unsaturated Fat होती है। Coconuts Oil Laurie Acid का सबसे बेहतर जरिया है। यह Medium Chain Saturated Fat है। यह अच्छे बैक्टीरियां को बढाता है और हानिकारक बैक्टीरिया को कम करता है। Coconut Oil Serum Cholesterol Concentration को बढाता है। लेकिन Cardio

Vascular के खतरे से बचाता है। अनेक खोज व सबूतों के अनुसार Unsaturated Fat तन्दरूस्ती के लिए बहुत लाभदायक है। लेकिन Coconut Oil Cholesterol Free होता है। यह Fat को Burn करता है। भूख को कम करता है। दौरों को कम करता है। त्वचा के लिए अच्छा Booster है।

बालों की हिफाजत करता है। Oral Health के लिए बेहतर है। यह एक अच्छा Antioxidant होता है। बुढापें में याददाश्त को बढाता है। यह LDL को कम करता है और HDL को बढाता है।

Nutrition Facts - 100 gm.
Calories - 862

Nutrients	Quantity	Percent age
Saturated Fat	87 gm	435%
Cholesterol	-	0%
Sodium	-	0%
Total Carbohydrate	-	0%
Sugar	-	0%
Protein	-	0%

Vit-C	-	0%
Dietary Fibre	-	0%

METABOLISM

ऐसा कैमिकल जो खाने को Energy में बदल देता है। हमारे शरीर की कोशिकाएं खाने को Energy में तबदील करती रहती है। जिससे हमारे शरीर के हर अंग को उसके बढने और काम करने के लिए ताकत की आवश्यकता की पूर्ति होती है। Metabolism दो प्रकार का होता है– Catabolism और Anabolism । Catabolism शरीर में Organic Mater को Absorb करने की क्रिया में काम आता है। Anabolism Energy को शरीर के भिन्न–भिन्न अंगों में पहुँचा देता है।

Metabolism की तीन Stages होती है।

1. Amino Acid का Catabolism कर देता है।
2. Citric Acid को Kebscycle में बदल देता है।
3. Electron को ATP Synthesis के लिए भेज देता है।

Metabolism का शरीर में बहुत अहम काम होता है। इससे शरीर के काम अच्छी प्रकार से होते है। अगर Metabolism कम होगा तो मोटापा दिल की बिमारियां, ब्लेड–प्रेशर का बढना, डायबटिज का खतरा बढ जाता है। पेट पर और जिगर पर चर्बी बढ जाती है। Green Tea Metabolism बढाने में सहायता करती है। अदरक की चाय पीना भी Metabolism को बढा देता है। बैगर दूध की चाय पीना भी Metabolism को बढाता है। सुबह के वक्त इसको पीना अधिक फायदेमन्द होता है।

METABOLIC SYNDROME

Blood Pressure का बढना 120–80 से ज्यादा Blood Sugar का बढना Fasting (70-100) PP (100-140) Body Weight का बढना। LDL Cholesterol और Triglyceride का बढना, HDL Cholesterol का कम हो जाना। Insulin Resistance पैदा हो जाना, Metabolic Syndrome के लक्षण है। सन्तुलित भोजन खाना और Regular Exercise करना Metabolic Syndrome होने से बचाती है। ज्यादा Fatty,

Fast Food और ज्यादा मीठे का इस्तेमाल ना करें। अगर इन चीजों का ध्यान ना रखा जाये तो कोशिकाओं में Atherosclerosis हो जाता है। इसी तरह Renal Artery में भी इसमें Atheros sclerosis हो जाता है।

अगर Coronary Arteries में Cholesterol जमने लगता है तो Heart Disease पैदा हो जाता है। अगर Renal Artery में Cholesterol जमने लगता है तो गुर्दे के रोग यहां तक कि गुर्दे फेल होने लगते है।

Metabolic Syndrome से बचने के लिए हमें अपने भोजन को Heart, Sugar और Kidney Diet पर तवजों दे। जल्दी सोये और जल्दी उठें। नियमित Exercise करें।

METABOLIC RATE

हर जानदार में जिन्दा रहने के लिए एक रासायनिक प्रक्रिया होती है, इसको ही Metabolic Rate कहते है। यह क्रिया हर जीव को बढने और प्रजनन (Reproduction) के लिए अपनी बनावट को बनाए

रखने के लिए और उनको पर्यावरण के प्रति सजग रहने के लिए Metabolic Rate अति आवश्यक है।

BMR

Basal Metabolic Rate- शरीर की बेसिक गतिविधियों के लिए जैसे सॉस लेना, Heart Rate, Circulation और Protein Synthesis के लिए जितनी कैलोरी की जरूरत होती है। उस क्रिया को Basal Metabolic Rate कहते है। कैलोरी ऊर्जा की यूनिट होती है। Metabolism को सही रखने के लिए Healthy Diet लें जैसे पत्तेदार सब्जियॉ, फल, काब्रोहाईड्रेट, साबूत अनाज लेना बहुत जरूरी है। इसलिए अपने खाने में काब्रोहाईड्रेट को भी शामिल करना बहुत जरूरी है। खाने में प्रोटीन की अच्छी मात्रा भी आवश्यक है।

Metabolism बढाने के लिए थोडी–थोडी देर के बाद खाना खाते रहना चाहिए। पानी अधिक पीना चाहिए। इससे अधिक कैलोरी प्रयोग होती है। Metabolism को बढाने के लिए खाने में दाल, फलियों वाली सब्जियों शामिल करें। High Protein Diet खायें जैसे अण्डा, Avocado, Coffee, अदरक इत्यादि। प्रोटीन के अधिक इस्तेमाल से

Metabolism में वृद्धि होती है। भूख कम लगती है और वजन कम करने वाले कई हार्मोन में बदल जाता है।

ANABOLIC STEROID

इसको AAS (Anabolic Androgenic Steroid) भी कहते है। जो कि Testosterone की शकल में Synthetic तौर पर बनाया जाता है। इस हार्मोन को पहलवान लोग मांसपेशियों को बढाने के लिए करते है। इसको लम्बे समय तक इस्तेमाल करने से HDL कम हो जाता है और LDL बढ जाता है। मुहासे निकल आते है। ब्लड प्रेशर बढ जाता है। जिगर को नुकसान पहुॅंचाता है। दिल के Left Ventricle को बढा देता है। यह Bone Marrow को Stimulate करता है। जिससे Leukaemia, Kidney Failure और Aplastic Anemia हो जाता है। Methyle Testosterone को delayed property में इस्तेमाल किया जात है।

Androgen– यह Testosterone को बढाता है और Sexual इच्छाओं को बढाता है।

PCOS

एक Hormone disorder है। जिसमें Ovaries बढ जाती है। Small Cyst चारों तरफ बढ जाती है। जिसको Polycystic Ovary कहते है।

Symptom – Irregular Menses, Acne और चेहरे पर बाल और मोटापा बढ जाता है। Infertility भी हो सकती है। त्वचा पर काले धब्बे, सिर के बाल गिरने लगते है। Oily Skin, Depression हो जाता है।

Menses को regular करने के लिए birth pills Metformin का इस्तेमाल फायदेमन्द है। High Cholesterol को नियन्त्रित करें। वजन कम करें। Electrolyte का इस्तेमाल भलि प्रकार करें।

BUTTER

Nutrients	**Quantity**	**Percentage**
Total Fat	81 gm	124%
Saturated Fat	51 gm	255%
Transfat	3.3 gm	-

Regulation		
Cholesterol	215 mg	31%
Carbohydrate	0.1 gm	0%
Sugar	0.1 gm	0%
Protein	0 gm	-
Vit-B6	-	0%
Iron	-	0%
Potassium	24 mg	0%
Sodium	11 mg	0%
Fiber	-	0%
Magnessium	-	0%

इसमें Saturated Fat काफी मात्रा में होती है। इसलिए यह दिल की बिमारी वाले व्यक्ति के लिए हानिकारक है। इसके स्थान पर जैतून का तेल, नारियल का तेल, अखरोट व मूंगफली का तेल आदि का इस्तेमाल करना चाहिए। इसमें Calories कम होती है। जिसके कारण इसको Heart Patients भी ले सकते है।

असली घी

Total Fat - 1.3 gm

Saturated Fat - 7.9 gm

Poly Saturated Fat - 0.5 gm

Mono Saturated Fat - 3.7 gm

50 ग्राम घी में 433.33 कैलोरी होती है। 12 ग्राम घी से हमारी Diet में 7 प्रतिशत फैट का हिस्सा होता है। जबकि हमको रोजाना 25 प्रतिशत फैट की जरूरत होती है। घी से HDL Level बढता है। जो दिल के लिए बेहतर है। इसमें पाया जाने वाली HDL Fat और अल्सर, कब्ज और हार्ट अटैक की सम्भावनाओं को कम करता है।

Nutrition Facts - 100 gm.

Nutrients	Ghee	Butter
Calories	123	100
Fat	14 gm	12 gm
Saturated Fat	9 gm	7 gm
Monosaturated Fat	4 gm	3 gm

घी में Vit- A, D, K भी पाये जाते है। इसमें विटामिन–ई और काफी मात्रा में Antioxidants भी पाये जाते है। यह दिल की बिमारियों को भी कम करता है। अगर हम घी का सही मात्रा में इस्तेमाल करें तो यह नुकसान देने वाले LDL को कम करता है।

MILK–दूध

यह स्तनधारी जानवरों से हासिल होता है।

Nutrition Facts - 100 gm.

Calories - 42

Nutrients	Quantity	Percentage
Total Fat	1 gm	1%
Saturated Fat	0.6 gm	3%
Cholesterol	5 mg	1%
Potassium	150 mg	4%
Total Carbohydrate	5 gm	1%
Protein	3.4 gm	6%
Calcium	0 mg	12%
Magnesium	0 mg	2%
Sodium	44 mg	1%
Cobalamin	0 mg	8%

यह प्रोटीन और कैल्शियम का एक अच्छा जरिया है। इसमें विटामिन–डी भी जाता है। यह हड्डियों को मजबूत करता है। Fracture होने से बचाता है। वजन को सही रखता है। Diabetes के खतरे को कम करता है। दिल के लिए एक अच्छी गिजा है। यह Cognitive Decline (दिमागी सलाहियत का

कम होना) से बचाता है और कुछ किस्म के कैंसर से महफूज रखता है। यह विटामिनस और मिनरलस को एक अच्छा जरिया है। खासतौर से कैल्शियम का। दूध को एक मुकम्मल प्रोटीन कहा जाता है। इसमें नौ जरूरी Amino Acid होते है। दूध की प्रोटीन High Quality Protein होती है। एक कम (249 ग्राम) दूध में 3.25 प्रतिशत फैट होती है और कैलोरी 152 होती है। जबकि पानी 85 प्रतिशत होता है। प्रोटीन 8. 14 ग्राम कार्बोहाईड्रेट 12 ग्राम व शुगर 12 ग्राम होता है। दूध में दो तरह के प्रोटीन पाये जाते है।

1. Insoluble Milk Protein जिसको Casein कहते है।
2. Saluble Milk Protein जिसको Whoy Protein कहते है।

दोनों तरह की प्राटीन Excelent Quality की होती है।

दिल के लिए फायदेमन्द होता है। यह दिमाग को ताकत देता है। क्योंकि यह प्रोटीन, विटामिन–डी, पोटाशियम और कैल्शियम का अच्छा स्त्रोत है। यह Optimal Brain Health के लिए बेहतर है। दांतो और हड्डियों को मजबूत बनाता है। क्योंकि इसमें कैल्शियम और फासफोरस होता है। मांसपेशियों को

ताकत देता है। वजन को कम करता है। जिस्म को तन्दरूस्त बनाता है। कैंसर के खतरे को कम करता है। तनाव को कम करता है। मगर दिल के मरीजों को अधिक Cholesterol होने की वजह से फैट निकला हुआ दूध इस्तेमाल करना चाहिए।

CURD-दही

दही वजन घटाने में फायदेमन्द होती है। दिल की सेहत के लिए बहुत अच्छी होती है। मुंह के छाले ठीक करती है। निजामें हजम को अच्छा करती है। Immunity को बढाती है। दांतों और हड्डियों के लिए फायदेमन्द है। त्वचा के लिए भी अच्छी है। इसमें बहुत से पोषक तत्व होते है। जो आपको तन्दरूस्त रखने में मदद करता है। इसके इस्तेमाल से पेट की बहुत सी बिमारियों से छुटकारा मिल जाता है। इसमें Calacin अच्छी मात्रा में पाया जाता है। दही में फैट को कन्ट्रोल करने वाले तत्व पाये जाते है। यह वजन को कम करती है। दिल की सेहत के लिए मददगार है क्योंकि इसमें LDL को कम करने की सलाहियत होती है।

Nutrition Facts - 100 gm.
Calories - 98

Nutrients	Quantity	Percentage
Fat	4.3 gm	23%
Total Carbohydrate	-	18.2%
Protein	3.5 gm	58.8%
एक कप दही में–		
Calcium	-	8%
Potassium	104 mg	2%
Fat	4.3 gm	-
Magnesium	-	2%
Carbohydrate	3.4 gm	-
Sodium	364 mg	15%
Protein	11 gm	-
Cholesterol	17 mg	-
Thiacin B12	-	8%
Vit-A	-	2%

दही में कुछ मात्रा HDL की भी होती है। इसमें Phosphorus भी पाया जाता है। दही दिल से सम्बन्धित बिमारियों को भी फायदा करती है। दही में Probiotic तत्व भी पाया जाता है। जो कि आंतों के लिए बेहतर है।

Probiotic- अच्छे और बुरे जीवाणु (Good and Bad Becteria) आंतों की Lining में यह Trillion की संख्या में होते है। Mantal Health के लिए फायदेमन्द है।

EGG

Nutrition Facts - 100 gm.

Calories - 90

Nutrients	Quantity	Percentage
Total Fat	11 gm	16%
Saturated Fat	3.3 gm	16%
Cholesterol	373 mg	124%
Sodium	125 mg	5%
Potassium	126 mg	3%
Total Carbohydrate	1.1 gm	0%
Sugar	0.40 gm	0%
Protein	13 gm	26%
Vit-B6	-	-
Calcium	-	5%
Iron	-	6%
Vit-D	-	21%

Vit-B6	-	5%
Cobalamin	-	18%
Magnesium	-	2%

अण्डे में फॉसफोरस, कैल्शियम और पोटाशियम होता है। इसमें बहुत कम मात्रा में कॉपर, आयरन, जिंक, Magnesium-12, Magnise-0.028, Selenium, Iodine-0.021 होते है।

अण्डे में Complete Protein होती है। अच्छी कोलेस्ट्रोल काफी मात्रा में होती है। यह Triglyceride को कम करता है। यह दिल की दोस्त गिजा है। अण्डे में विटामिन–बी12 की भी काफी मात्रा होती है। अण्डा में High Density Lipoprotein (HDL) जिसको अच्छा कोलेस्ट्रोल भी कहते है, होता है। यह इसमें विटामिन–A, B5, B12, D,E,K,B6 और B9 होते है।

यह Heart Healthy Unsaturated Fat का बडा जरिया है। 70 प्रतिशत लोगों में अण्डे से कोलेस्ट्रोल नहीं बढता। 30 प्रतिशत लोगों में बहुत कम मात्रा में कोलेस्ट्रोल बढता है। लेकिन यह HDL को बढता है। जिसकी वजह से Heart Disease

और Stroke का खतरा नहीं होता। अगर छः सप्ताह तक 2 अण्डे रोज खाये जाये तो 10 प्रतिशत HDL बढ जाता है।

अण्डे खाने से Choline जो के पानी में घुल जाने वाला विटामिन–बी बढ जाता है। इससे दिमाग में Sign able Molecule पैदा होते है। एक ज्यादा पके हुए अण्डे में 147 मिलीग्राम Choline होता है।

अण्डा आखों की रोशनी बढाने में मदद करता है। अण्डे की जरदी में Lutine और Zeaxanthin Antioxidants होते है। जो Catract और Uric Acid को कम करने में सहायक है। Macular D Generation का खतरा कम करता है। इसमें विटामिन–ए पाया जाता है। जो आंखों को तन्दरूस्त रखता है।

अण्डे में Omega-3 Fatty Acid होता है। जो Triglycerides को कम करता है। अगर आपका Triglycerides 150 से नीचे है तो यह बहुत अच्छा होता है। अगर 150–199 तक हो तो आप बॉर्डर लाईन पर है। अगर इससे ऊपर है तो वह High कहलाता है।

अण्डे में पाया जाने वाला प्रोटीन शरीर की बनावट में एक खास स्थान रखता है। इसमें बहुत अच्छी मात्रा में Amino Acid होता है। यह ब्लड प्रेशर को कम करता है।

अण्डे में Selenium पाया जाता है जो Cancer Cells को कम करता है।

इसमें कैल्शियम और फॉसफोरस होता है जो दांतों और हडिडयों को मजबूत करता है।

SALT-नमक

बदलती लाइफस्टाईल में हमारा खाना पीना तो बदला ही है। खाने पीने की आदतें भी बदली है। खाने की टेबल से लेकर फास्ट फूड तक में हम तेज नमक पसन्द करते है। जबकि ज्यादा नमक खाने से ना सिर्फ उम्र कम हो सकती है। बल्कि सेहतमन्द जिंदगी के लिए भी यह एक बडा खतरा है। लम्बी और सेहतमन्द जिंदगी के लिए नमक का इस्तेमाल कम करना जरूरी है।

दिल रहेगा तन्दरूस्त–WHOकी रिपोर्ट के अनुसार ज्यादा मात्रा में नमक लेना दिल के लिए बहुत बडा खतरा है। ज्यादा नमक के इस्तेमाल से दिल से जुडी बीमारियों का खतरा बढ जाता है। इससे न सिर्फ

दिल कमजोर हो सकता है। बल्कि हार्ट अटैक भी हो सकता है। ऐसे में मौत का खतरा भी बढ जाता है। दिल से जुडी बीमारियों से बचने के लिए सबसे कारगर तरीका यह है कि हम अपने खाने में नमक का कम मात्रा में प्रयोग करें।

स्ट्रोक से बचाव– आजकल जंक फूड (Junk Food) और रेडी टू ईट फूड पर हम ज्यादा निर्भर है। जिसमें नमक की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। इस तरह का खाना स्ट्रोक जैसे खतरनाक रोगों को बढा सकता है। दुनिया भर में हर साल लाखों लोगों के दिलों के रोगों और स्ट्रोक की वजह से मौत हो जाती है। अगर WHO की गाईडलाईन के अनुसार नमक का प्रयोग रोजाना के खानों में किया जाये तो दुनिया भर में हर साल होने वाली 25 लाख बेवक्त मौतों को कम किया जा सकता है।

सेंधा नमक

हाजमें से जुडी समस्याएं जैसे बदहजमी, कब्ज, सीने की जलन, खट्टी डकार इत्यादि को दूर करता है। यह Metabolism को बढाता है। मसूडों की वरम के लिए फायदेमन्द है। वजन कम करता है। सेंधा नमक में कैल्शियम, आयरन, मैगनिशियम, विटामिन–K जैसे 90 से ज्यादा मिनरलस पाये जाते

है। किडनी के मरीजों के लिए सेंधा नमक फायदेमन्द होता है।

गन्ने का रस

गन्ने का रस फोरन ताकत देता है। लीवर को फायदा करता है। कैंसर से लडने में मदद करता है। Digestive System को ठीक करता है। अगर थोडी मात्रा में गन्ने का रस लें तो Diabetes के मर्ज में भी फायदा कर सकता है। क्योंकि इसका Glycemic Index कम होता है।

1. **तुरन्त ऊर्जा**– इसमें मौजूद प्राकृतिक शुगर को आसानी से सोख लिया जाता है। जिसकी वजह से हमारा शुगर लेवल मुनासिब बना रहता है।
2. **जिगर**– यह पीलीया रोग की एक अच्छी दवा है। यह **Alkaline** होता है। जो शरीर में Electrolite Balance रखने में मदद करता है।
3. **कैंसर से लडने में मदद करता है** – गन्ने के रस में मौजूद मैगनिशियम, कैल्शियम, पोटाशियम, आयरन, मैगनीज, इसको Alkaline बनाते है। इसमें एक प्रकार का कैमिकल Flavnoid होता है। यह कैंसर सैल्स

खास तौर से प्रोस्टेट और छाती के कैंसर से बचने में मदद करता है।

4. **Digestive System-** यह हाजमें को दरूस्त करता है और इसमें पाया जाने वाला पोटेशियम पेट के PH लेवल को संतुलित रखता है। पाचक रसों के निकलने में सहायक होता है।
5. **Diabetes-** यह Diabetes के मर्ज में भी यह फायदा करता है। अगर इसको मुनासिब मिकदार में लिया जाये तो यह Diabetes को फायदा करती है। नेचुरल शुगर का Glycemic Index कम होता है। जो ब्लड शुगर में अचानक आने वाली बढोतरी को रोकता है।

गुर्दो को तन्दरूस्त रखता है। क्योंकि इसमें सोडियम कम मात्रा में होता है। इसमें चर्बी के तत्व भी नहीं होते। जिसकी वजह से किडनी तन्दरूस्त रहता है। अगर इसमें निम्बु मिलाकर लिया जाये तो यह UTI में फायदा करता है। पत्थरी निकालने में और प्रोस्टेट की सूजन कम करने में भी फायदा करता है। सांसो की दुर्गन्धि को दूर करता है। गन्ने के रस में कैल्शियम और फॉसफोरस जैसे तत्व भरपूर मात्रा में पाये जाते है। जो कि दांतो के अनेमल को कायम

रखने में मददगार होते है। दांतों की सडन से बचाते है। सांसों की बदबू को दूर करते है।

इसके अलावा गन्ने का रस कील, मुहासे को भी ठीक करता है। गन्ने का रस का GI सिर्फ 43 होता है। यह Diabetes के लिए Unhelthy Choice है। मगर इसका GL ज्यादा होता है। इसलिए इसका थोडा इस्तेमाल करें। इसमें कैल्शियम, जिंक, पोटाशियम, मैगनिशियम, आयरन, और बहुत से अमिनों एसिड पाये जाते है।

Serving Size - One Glass.

Calories - 111

Nutrients	**Quantity**	**Percentage**
Iron	0.37 mg	3%
Sodium	17.01 mg	1%
Calcium	11.23 mg	1%
Total Carbohydrate	27.51 gm	-
Protein	0.27 gm	-
Potassium	41.96 mg	1%

गन्ने के रस Oxidative Stress को कम करता है। इसमें विटामिन–सी भी पाया जाता है।

BITA GLUCON

Bita Glucon हानिकारक जीवाणुओं से बचाता है। यह Anti-Cancer गुण रखता है। डायबटिज को काबू में रखता है और कॉलेस्ट्रोल के Level को भी कंट्रोल में रखता है। Chronic Kidney Disease के लिए फायदेमन्द है।

Bita Glucon- Immunity को बढाता है और सभी प्रकार के रोगों से लडने की क्षमता बढाता है।

CORTISOL

यह Steroid Hormone होता है, जो कि गुर्दे के ऊपरी हिस्से में Adrenal Gland के रूप में पाया जाता है। जब आप परेशान होते हैं तो यह हार्मोन इस Gland से अधिक मात्रा में निकलता है और दिमाग को सकून देता है। Cortisol अच्छी सेहत के लिए बहुत जरूरी होता है। बहुत ज्यादा पैदा होने और बहुत ज्यादा कम होना स्वास्थ्य के हानिकारक हो सकता है। जब आदमी Stress में होता है तो यह हार्मोन अधिक मात्रा में निकलने लगता है। Corticosteroid synthetic तरीके से भी तैयार

किया जाता है। जो कि Stress के वक्त मरीज को दिया जाता है।

Cortisol Hormone दिमाग में मौजूद Pituitary Glands के द्वारा Regulate होता है। यह Gland हमारे दिमाग के बीच में मटर के दाने जितना Gland होता है। इसको Master Gland भी कहा जाता है। क्योंकि यह पूरे शरीर पर बहुत असर डालता है। जब आप सो कर उठते है या Exercise या किसी परेशानी में होते है तो Pituitary Gland, Regulate हो जाता है। यह अपने Assistant Adrenal Gland को सिगनल भेजता है और संतुलित मात्रा में इस हार्मोन को Release करने का आदेश देता है।

जब Cortisol Hormone अधिक मात्रा में Release हो जाता है तो एक मर्ज Cushing Syndrome हो जाता है। जब यह कम मात्रा में Release होता है तो Addison disease पैदा हो जाता है। इस हार्मोन के निकलने के कारण पेट बढ जाता है और मुह पर भी वरम आ जाती है। त्वचा बहुत कमजोर हो जाती है और जख्म देर से भरता है। मुहासे निकलने लगते है। औरतों के चेहरे पर बाल उगने लगते है और Menses Irregular हो

जाते है। जब Cortisol Hormone की कमी हो जाती है तो थकान होना, मतली, उल्टी का होना, वजन कम होना मांसपेशियां कमजोर हो जाती है, पेट दर्द होता है।

इन सभी लक्षणों के होने पर Cortisol Hormone का टैस्ट कराना चाहिए। लम्बे समय तक Steroid लेने से त्वचा कमजोर हो जाती है। Ostio Process हो जाता है। भूख बढ जाती है। वजन बढ जाता है। खास तौर से चेहरे पर दाने हो जाते है। ब्लड शुगर बढ जाती है। जल्दी मूड खराब हो जाता है। दिमागी टेंशन (Depression) बढ जाती है। Infection का खतरा बढ जाता है। Glaucoma या Cataract हो जाता है। ब्लड प्रेशर बढ जाता है।

SODA BICARB

इसको भी बेंकिग सोडा (Baking Soda) भी कहा जाता है। यह Acidity को कम करता है। सीने और पेट की जलन को कम करता है। मेदे में जाकर मेदे की Acidosis को कम करता है। खून को क्षारीय (Alkaline) भी बनाता है।

Sodium Bicard के चार फायदेः–

1. यह मेदे में जखमों को ठीक करता है।
2. Athletic Performance बढाता है।
3. Kidney Demage से बचाता है।
4. दातों के Plaque को कम करता है और चमक को बढाता है।

जब हम Soda Bicarb का प्रयोग करते है तो Acid Base Disturbance सही होती है और CKD(Chronic Kidney Desease) में फायदा करता है। यह Serum Creatnine को कम करता है।

ANTIOXIDANT

यह Free Redical से लडता है। अगर Free Redical हमारे खून में बढ जाये तो Heart Disease, Cancer Diabetes हो जाते है। यह Plant Base Food में पाया जाता है। विटामिन–ई और विटामिन–सी इसके उदाहरण है। यह बहुत से फलों और सब्जियों में पाया जाता है।

अगर शरीर में Antioxidant उचित मात्रा में हो तो बहुत सी बिमारियों से बचा जा सकता है।

अगर इसका संतुलन बिगड जाये तो Oxidative stress पैदा हो जाता है। वे यौगिक है जिनको थोडी मात्रा में दूसरे पदार्थो में मिला देने से वातावरण की ऑक्सीजन के साथ उनकी अभिक्रिया का विरोध हो जाता है। यह फ्री रेडिकल के कारण सैल्स को होने वाले नुकसान रोकते या देरी करते है। Antioxidant वह पदार्थ होते है, जो फ्री रेडिकल और सैल्स के नुकसान को रोकते है। Dark chocolate, Blue berry, strawberry, beans, चुकन्दर, बहुत अच्छे Antioxidant होते है। जिनको अपने खाने में जरूर शामिल करना चाहिए।

Five benefits of Antioxidants-

1- Oxidative Stress को रोकते है।
2- रोगों से बचाते है।
3- आंखों को फायदा करता है।
4- दिमाग की क्रियाओं को बढाता है ।
5- तन्दरूस्त रखता है।
6- सूजन को हटाता है।
7- बढती उम्र से पैदा होने वाली बिमारियों से बचाते है।

AMINO ACID

यह एक Organic Chemical होता है। Carbon-Hydrogen से मिलकर एक Bonds बनाते है। सभी अमीनों एसिड का एक जैसा ही Structure होता है। सभी जानवरों में इसके Molecule प्रोटीन बनाते है। हमारे शरीर में 20 तरह के अमीनों ऐसिड होते है। जो सब मिलकर काम करते है। नौ बहुत खास अमीनों एसिड होते है। यह खाने को हजम करने में सहायक होते है। यह हमारे भिन्न–भिन्न खानों में होते है। जैसे– Beef, Eggs और Dairy Product में पाये जाते है।

अमीनों एसिड प्रोटीन के लिए ईटों (Building Block) का काम करते है। जैसे इमारत बनाने में ईटों का काम होता है। हमारे शरीर में हजारों किस्म के भिन्न–भिन्न प्रोटीन होते है, जो अलग अलग किस्म के काम करते है। अमीनों एसिड जब आपस में मिलते है, तो भिन्न–भिन्न प्रकार के प्रोटीन बनाते है। हमारा शरीर में सैकडों किस्म के अमीनों एसिड बनाते है। मगर जो बहुत खास नौ अमीनों एसिड होते है। जो बहुत जरूरी होते है, वे नहीं बनते। हम जो खाना खाते है, यह उन से प्राप्त होते है। भिन्न–भिन्न 20 प्रकार के अमीनों एसिड मिलकर प्रोटीन बनाते है।

Histamine- यह एक कैमिकल बनाता है। यह Neurotransmitter कहलाते है। यह Immune function, Digestion, Sleep और Sexual function में अहम भूमिका निभाता है।

Isoleucine- यह कोशिकाओं के Metabolism and Immune के अमल में अपना रोल अदा करता है। यह Haemoglobin के बनने और Energy को नियमित करने में मदद करता है।

Lucien- यह प्रोटीन और Growth Hormone बनने में मदद करता है। मांसपेशियों को टूटने पर उनकी मरम्मत में मदद करता है। जख्मों को भरता है। शुगर के स्तर को सही रखता है।

Lysine- यह हार्मोन बनाने में सहायक होता है। यह कैल्शियम और Immune Function में भी खास काम करता है।

यह मांसपेशियों की बढोतरी में मदद करता है। Metabolism और Detoxification में भी काम आता है। यह जरूरी नमकियात जैसे जिंक और सेलेनियम को सोखने में भी मदद करता है।

Phenylalanine- यह दिमाग को खबरे पहुँचाने वाले Messenger जिसमें Dopamin, Epinephrine और Norepinephrine शामिल है। यह दूसरे अमीनों एसिड बनने में भी मदद करता है।

Threonine- यह Collagen और Elastin बनने में मदद करता है। यह त्वचा के Connective Tissue बनने में मदद करता है। यह खून के रोकने में भी सहायक होता है।

Tryptophan- यह शरीर में Nitrogen को संतुलित रखता है। यह दिमाग में एक कैमिकल Serotonin बनाने में सहायक है। यह मूड, नींद और भूख को ठीक रखता है।

Value- यह मांसपेशियों और कोशिकाओं को बढने में मददगार होता है। शक्ति को कायम रखता है।

हमारा शरीर ग्यारह गैर जरूरी अमीनों एसिड पैदा करता है। यह Alanine, Arginine, Asparagine, Aspartic Acid, Cysteine, Glutamic Acid, Glutamine, Glycine, Praline, Serine and Tyrosine.

हम जानते है कि अमीनों ऐसिड प्रोटीन बनाते है। खाने का Break Down करता है। शरीर के Tissues को बनने में और उनकी मरम्मत करने में भी मदद करता है। हार्मोन और Brain Chemical बनाता है। ताकत का खजाना है। त्वचा, बालों और नाखूनों को तन्दरूस्त रखता है। अमीनों एसिड का सबसे अच्छा स्त्रोत Animal Protein होते है। जो खाना नौ जरूरी अमीनों एसिड रखता है, उसको Complete Protein कहते है। Beef, Poultry, Fish, Eggs, Dairy, Soy, Quinoa and Buck Wheat.

FREE REDICAL

Redical जिसको Free Redical के रूप में भी जाना जाता है। एक परमाणु, अणु या ION जिसमें सिर्फ एक Valency Electron होता है। कुछ Exception को छोडकर यह Unparied Electrons Redicals होते है। यह बहुत ज्यादा Chemicaly Reactive होते है। यह Antioxidant से मिलकर एक पूर्ण यौगिक बनाते है। जो Body Cells में शामिल हो जाते है। अगर यह Free Redicals Antioxidant से ना मिले और

खून के दौरान में Free Redicals बहुत ज्यादा मात्रा में मौजूद हो तो Oxidative Stress पैदा हो जाता है। जो बहुत सी बिमारियों का कारण बनती है।

OXIDATIVE STRESS

जब Free Redical अणु बहुत मात्रा में खून के अन्दर मौजूद हो और Antioxidant ना हो तो खून में Free Redical बढ जाते है। इसके कारण Oxidative Stress पैदा हो जाता है। जो बहुत सी बिमारियों का कारण बनता है। जो कि Cells की झिल्ली और Lipoprotein को नुकसान पहुॅचाता है।

जब शरीर में Antioxidant और Free Redical का संतुलन बिगड़ जाता है और Free Redical खून में अधिक हो जाते है, तो Oxidative Stress पैदा हो जाता है। इस कारण Cells में खराबी पैदा हो जाती है। जिससे Alzheimer, Heart Disease, Cancer जैसी बिमारियों का खतरा बढ जाता है। Oxidative Stress से DNA Demage हो जाते है और कैंसर के Chance बढ जाते है।

Free Redical, Pollution और Cigarette के धुएं से भी बढ जाते है। Oxidative Stress के कारण Arteries में Plaque (थक्का) जम जाता है। जिसके कारण दिल में खून का Circulation कम या बन्द हो जाता है। गुर्दे भी अपना काम कम करने लगते है। Kidney Failure हो जाता है। फेफडों में भी खून कम पहुॅचने लगता है। फैफडों को ऑक्सीजन की मात्रा कम हो जाने के कारण Asthma जैसे रोग पैदा हो जाते है।

हमारा शरीर खाने को Energy में तबदील कर देता है और इस अमल से Free Redical भी बनते है। Free Redical से नुकसान के अलावा कुछ फायदे भी है। यह Immune System को बढाता है। लेकिन बहुत कमी के साथ यह अमल होता है। Free Redical, Unstable molecule होते है। जिसमें एक Electron की कमी होती है। इसको सही अवस्था में लाने के लिए Antioxidant की आवश्यकता होती है। अगर इसकी कमी होगी तो शरीर के Normal Cells को अपनी तरफ खींच लेते है। जिसके कारण शरीर में बिमारियां पैदा हो जाती है।

APPLE CIDER VENAGER

यह वजन को कम करने में सहायक है। पेट में Acid Production को बढाता है। ब्लड शुगर को कम करता है। खाने की तीव्र इच्छा को कम करता है। एक अच्छा ताकतवर Antioxidants है। Dibeties को कम करने में मददगार है।

- Topical Disinfection है।

- Cholesterol LDL को कम करता है।

-Nutrients को हजम करने में मददगार है।

-नुकसानदेह बैक्टीरियां को खत्म करता है। Anti-Fungal का गुण भी इसमें विद्यमान है। नाखूनों में अगर Fungal मौजूद हो तो इसको Dilute बनाकर लगाया जा सकता है। शरीर के मस्सों पर भी लगाया जा सकता है, जिससे मस्से ठीक हो जाते है।

Nutrition Facts - 100 gm.
Calories - 22

Nutrients	Quantity	Percentage
Total Fat	0	-
Cholesterol	0	-

Sodium	5 mg	-
Total Carbohydrate	0.9 mg	-
Sugar	0.4 mg	-
Protein	0 mg	-
Vit-K	73 mg	2%
Calcium	7 mg	1%
Iron	0.20 mg	2%
Vit-C	0	-
Magnesium	5 mg	1%
Phosphorius	8 mg	1%
Zinc	0.04	0%
Water	93.81 gm	-
Fiber	0	-

खराब बैक्टीरिया को मारता है। वजन को कम करता है। कोलेस्ट्रोल को कम करता है। Oxidative Stress को कम करता है। Insulin Sensitivity को बढाता है। यह लीवर को Detoxify करता है। इसको खाना खाने से पहले एक या दो चम्मच एक गिलास पानी में घोल कर पीये। अगर शुगर नहीं है

तो इसमें एक दो चम्मच शहद भी मिला कर ले सकते है।

ACIDOSIS (तेजाबियत)

7.40 mg/dl

खून के अन्दर तेजाबियत का बढना–

खून में Hydrogen ION की अधिकता हो जाती है तो उससे ऐसिड की मात्रा बढ जाती है। इसी को Acidosis (तेजाबियत) कहते है। इसका कारण खून के Serum में Bicarbonte की कमी हो जाना है। जब गुर्दे में खराबी आ जाती है और गुर्दे फेल हो जाते है, तो उसको Metabolic Acidosis कहते है। इस हालत में गुर्दे तेजाबियत को खून से नहीं निकालता।

Sign and Symption-

– लम्बे और गहरे सॉस का लेना।

– दिल की रफतार का बढ जाना।

– गले और पेट में जख्म हो जाते है।

– सर दर्द हो जाना।

– कमजोरी महसूस करना।

– उल्टी और मतली होना।

– Loss of Appetite भूख का कम लगना।

जब पेट में Gastric Nodes तेजाब ज्यादा बनाना शुरू कर देते है और गुर्दो से यह तेजाब नहीं निकल पाता। अधिक मसालेदार खाना खाने से तेजाबियत बढ जाती है, तो हो Acidosis जाता है।

OMEGA-3 FATTY ACID

इसको Omega-3 Fatty Acid के अलावा Omega-3 Oil भी कहते है। यह कैंसर में भी फायदेमन्द होता है। जो लोग Omega-3 Fatty Acid लेते है, उनका 55 प्रतिशत कोलोन कैंसर कम हो जाता है। जिन लोगों में Omega-3 Fatty Acid की कमी हो जाती है। उनको आतों सम्बन्धित रोग और भूलने की बिमारी हो जाती है। यह तीन प्रकार का होता है। अल्फालिनोलेनिक एसिड, यह पौधों में पाया जाता है। इसके अलावा DHA और IPL यह पशुओं से बने खाद्य पदार्थो में पाया जाता है। यह शरीर के लिए बहुत उपयोगी है। Omega-3 Fatty Acid त्वचा को मुलायम रखता है। इससे शरीर में झुरियां नहीं होती। शरीर को पानी की कमी से बचाता

है। यह मुहासों को बनने से रोकता है। यह अल्ट्रा वायलट किरणों से शरीर की रक्षा करता है।

गर्भवती महिलाओं को और बनने वाले बच्चे को भी निरोग रखता है। शिशु का शरीर और मस्तिष्क का भी विकास करता है। दिल से सम्बन्धित रोगों से भी रक्षा करता है। जो लोग मछली का सेवन करते है, उनको Omega-3 Fatty Acid परचूर मात्रा में मिलता है और वह लोग अधिक स्वस्थ रहते है। उनको दिल की बिमारियां भी कम होती है।

Omega-3 Fatty Acid मोटापा भी कम करता है। इससे आंखों की रेटीना भी स्वस्थ रहती है। यह हाई ब्लड प्रेशर को कम करता है। अच्छे कोलेस्ट्रोल (HDL) को बढाता है। खून में थक्के बनने से रोकता है। यह सूजन को कम करता है। नसों की कार्यशीलता को बढाता है। पैनक्रियाज (Pancrease) को इनसूलिन बनने में मदद करता है। जो लोग मानसिक रोग में पीडित होते है, उनको फायदा करता है। छाती और Prostitis की बिमारियों से भी बचाता है। यह दमें के मरीजों को भी फायदा करता है। सांस का उखडना और सांस लेने में घरघराहट को रोकता है। Fatty Liver के लिए भी फायदेमन्द होता है। सूजन को भी कम करता है।

इसके लेने से हड्डियों में Osteoprocess होने का खतरा नहीं होता। क्योंकि यह कैल्शियम की मात्रा को बढा देता है। गठिया वाले मरिजों के दर्दो को भी कम करता है। मांसपेशियों को मजबूत करता है। यह अलसी, सोयाबीन, सरसों का तेल, मेथी के बीज, काले चने, राजमा, सहजन की पत्तियों में, पालक, अखरोट आदि में काफी मात्रा में पाया जाता है। यह अधिक फैट वाली मछली जैसे सैल्मन, टूना आदि में काफी मात्रा में पाया जाता है।

CHEESE

यह एक Dairy Product है जो दूध से बनाया जाता है। इसमें प्रोटीन और चर्बी होती है। चीज और पनीर में अन्तर होता है। पनीर को बनाने के लिए Acetic Acid का इस्तेमाल किया जाता है। चीज के टुकडे Snack के तौर पर भी इस्तेमाल होते है। इससे डिश भी तैयार की जाती है। इसको तेल में तल कर इसके टुकडों को खाया जाता है या डिश तैयार की जाती है। इसकी खुशबू हल्की होती है। अगर इसको 12 घण्टे तक फ्रीज कर दिया जाये तो इसकी ताजगी खत्म हो जाती है। इसको पीस बना कर खाया जाता है। इसको कढी में भी इस्तेमाल किया जाता है।

पनीर को गर्म करने पर पिघलता नहीं तथा चीज को गर्म करने पर घुल जाता है। मगर दोनों को Bake कर सकते है और फ्राई भी कर सकते है। चीज रबर की तरह खिच जाता है। मगर पनीर में ऐसा नहीं होता।

इसमें Vit-B12, Selenium, Vit-D, Riboflavin होते है।

40 ग्राम पनीर में 7.54 प्रोटीन होती है और फैट 5 ग्राम और कैल्शियम, फॉसफोरस भी होते है।

GREEN TEA

Green Tea के दस फायदे है–

1. यह शरीर में तन्दरूस्ती देने वाले तत्व (Bioactive Compound) रखती है, जो सेहत के लिए फायदेमन्द है।
2. दिमाग के Function बढाती है।
3. चर्बी को Burn करती है।
4. यह बहुत अच्छी Antioxidant होती है।
5. दिमाग के बढती उम्र के असरात से महफूज रखती है।
6. सांस की बदबू को दूर करती है।
7. Type-2 Diabaties में फायदा करती है।

8. दिल के रोगों से बचाती है।
9. कई प्रकार के कैंसर से बचाती है।
10. कोशिकाओं में सूजन को कम करती है।

Green Tea बहुत रोगों से हिफाजत व लम्बी उम्र करती है। इसमें Catechins नामक तत्व पाया जाता है। जो फैटी लीवर को ठीक करने में फायदा देती है। अगर तीन कप ग्रीन टी के रोजाना लिये जाये तो यकीनन आपका वजन कम हो जायेगा। आप बहुत से रोगों से छुटकारा पा सकते है। जैसे दिल से सम्बन्धित रोग, डायबटिज और कैंसर इत्यादि।

इसमें बुढापे में झुरियों को दूर करती है। इसमें Caffin होती है। इसलिए यह Brain Function को बढाती है। यह Metabolism को बढाती है। मूड को अच्छा रखती है। Metabolic Rate को बढाती है। इसमें Calories-0, Protein-0, Fat-0, Carbohydrate-0, Sugar-0, और Fibre-0 होते है।

इसमें 13 महत्वपूर्ण विटामिन होते है। जैसे Vit-A,C,D,E,K,B1,B3,B5, Biotin (B7), Flate(B9), Pyridoxin(B6), Cobalamin(B12)। इसमें 5–7 प्रतिशत तक मिनरलस होते है। जैसे Potassium, Calcium,

Magnisium, Magnise, Zinc और Copper होते है।

CONVOLVULUS PLURICAULIS

“SHANKH PUSHPI”

यह मानसिक कमजोरी को दूर करती है। अक्ल को बढाती है। मिर्गी के मरीजों को फायदा करती है। Anxiety को दूर करती है। मन्द बुद्धि वालों के लिए फायदेमन्द है। यह दिमाग को शक्ति देने वाली दवा है। बच्चों में Hyperactivity का होना, याददाश्त को बढाता है। अच्छे फैसले लेना। दिमागी थकान को दूर करती है। अच्छी नींद लाती है। Phenition के साथ देने पर बहुत अच्छे Epilepsy (मिर्गी) में नतीजे बरामद होते है। यह मानसिक थकान, Memori Loss, Headach, Mental, Depression, Hypersenstivity, Immunity को बढाता है। Nerves System को दरूस्त करता है। एक अच्छा Antioxidants है। RBC को बढाता है। दिमाग को तेज करता है। याददाष्त बढाती है। शरीर से विषैले पदार्थो को निकालती है। यह Antioxidant, Anti

imflamatory, Anti Diabatic है। सिरदर्द को ठीक करती है। दिमाग को सकून देती है। याददाश्त को बढाती है। यह दिमाग के टॉनिक का काम करती है। यह दिमाग की सारी नसें खोल देती है। इसलिए यह पागलपन के मरीजों के लिए भी बेहतर है। शंक पुष्पी जिगर के रोगों लिए भी अच्छा काम करती है। शुगर के मरीजों के लिए अच्छा काम करती है। शरीर में सफूर्ति (Activeness) पैदा करती है।

NUXVOMICA – कुचला

ग्लूकोज लेवल को कम करता है। एक अच्छा Antioxidant है। जिगर की कोशिकाओं को नष्ट होने से बचाता है। यह सांप के काटने पर अच्छा Antidot है। यह भूख को बढाता है। हाजमा अच्छा करता है। यह Sex के रोगियों के लिए भी अच्छा है। खास तौर से Erectile Disfunction(ED) में फायदा करता है । यह के Rheumatism के अलावा दूसरे दर्दों में भी फायदा करता है। यह Cortisol के स्तर को कम करता है। इसलिए एक अच्छी Anti Stress दवा है। नींद बेहतर लाता है। Intestinal Activity को बढाता है। कब्ज को दूर करता है। एक अच्छा Diuretic भी है। Nux- Free

Redicals को खत्म करता है। क्योंकि यह एक अच्छा Antioxidants होता है।

RAGI (मडुआ)

इसका प्रयोग अनाज के तौर पर किया जाता है। यह स्वादिष्ट और पौष्टिक होता है। इसको गेंहू के आटे में मिलाकर खाया जाता है। इसमें बहुत सारे पौष्टिक तत्व पाये जाते है। रागी पाचन को बढाता है और हृदय रोग के खतरे को कम करता है। ब्लड शुगर को काबु में रखता है। उम्र को बढाता है। पॉच कारणों से इसको अपने खाने में शामिल करें। यह स्वास्थ्यप्रद सुपर अनाज के रूप में प्रयोग किया जाता है। इसको Finger Millet के नाम से भी बोला जाता है। इसको जौ के आटे, बाजरे के आटे, अमरंथ के आटे के साथ मिलाकर भी इस्तेमाल किया जाता है।

इसमें Oxilate की मात्रा अधिक होने के कारण गुर्दे के रोगी को इसे नहीं खाना चाहिए। रागी एक प्रभावशाली पोषण प्रोफाईल प्रदर्शित करता है। इसमें सभी Micronutrients, Carbohydrate, फाईबर, वसा और प्रोटीन के साथ–साथ प्रमुख सक्षम पोषक, विटामिन और खनिजों के उल्लेखनीय स्तर शामिल होते है। इसमें सोडियम और कोलेस्ट्रोल बहुत

कम मात्रा में पाया जाता है। बालों और त्वचा को स्वस्थ रखने के लिए Vit-E और Vit-C काफी मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा Vit- Bcomplex, Thayamin, Riboflawin, Niyacin and Folic Acid के साथ कैल्शियम, मैग्नेशियम, आयरन और फॉसफोरस भी पर्याप्त मात्रा में पाये जाते है।

100 ग्राम रागी के आटे में–

कैलोरी– 385

मैक्रोन्यूट्रिएंट्स:

कुल वसा –7%

संतृप्त वसा –3%

पॉलीअनसैचुरेटेड फैट–5%

मोनोअनसैचुरेटेड फैट–2%

कोलेस्ट्रॉल–0%

सोडियम–0%

कुल कार्ब्रोहाइड्रेट–25%

आहारीय फाइबर–14%

शर्करा–2%

प्रोटीन–10%

सूक्ष्म पोषक तत्वः

खनिजः

कैल्शियम–26%

आयरन–11%

पोटेशियम–27%

विटामिनः

थायमिन– 5

राइबोफ्लेविन–7.6%

नियासिन–3.7%

फोलिक एसिड–3%

विटामिन सी–7%

विटामिन ई–4.6%

इसमें आइसोल्यूसिन, ट्रिपटोफैन, Velin मेथीयोनीन, थ्रेआनीन और Metabolism जैसे आवश्यक एमिनों एसिड पाये जाते हैं। इनके कारण Immunity बढ जाती है। यह Vege और

Nonvege दोनों के लिए फायदेमन्द है। यह एक अच्छा Metabolism है। नाश्ते में रागी के पराठे खाने से पाचन रस सक्रिय हो जाते है। रागी में पाये जाने वाले पोषक तत्वों का अवशोषण हो जाता है। जो रक्त प्रवाह में शामिल होकर शरीर के महत्वपूर्ण अंगों जैसे हृदय, दिमाग, फैफडों, जिगर और गुर्दो में पहुॅच जाते है।

रागी कुछ प्रमुख एमिनों एसिड से बना है। यह त्वचा और बालों को पुर्नजीवित करता है। क्योंकि इसमें मेथिओनिन एक सल्फर आधारित एमीनों एसिड, वेलीन और आइसोल्यूसीन (Isoleucine) होता है। जो घायल मांसपेशियों की मरम्मत करता है। थ्रेओनिम दांतों के Enemel को फायदा करता है। मसूडों को बिमारी से बचाता है। यह ग्लूटन फ्री अनाज होता है। यह गेंहू के स्थान पर भी इस्तेमाल किया जाता है। अकसर सीलिएक रोग के रोगियों को बहुत फायदा करता है। रागी को इस्तेमाल करने का सबसे अच्छा समय सुबह होता है। क्योंकि यह फाईबर से भरपूर होने के कारण पाचन क्रिया अच्छी होती है। यह हड्डियों की कठोरता को बढाता है। कुदरती कैल्शियम का एक शानदार जरिया होने के कारण बढते बच्चों की हड्डियों को मजबूत बनाता है। यह बुढे लोगों को भी Osteoporosis से बचाता है। यह खून की शुगर को काबू में रखता है। इसलिए रागी

शुगर के मरीजों के लिए एक अच्छी गिजा है। यह वजन को कम करती है। आयरन की कमी से हाने वाले Anemia को ठीक करता है। रागी आयरन का पावर हाऊस होता है। हेमोग्लोबिन की वृद्धि करता है। रागी Irritable Bowel Syndrom जो आंतों की बिमारी होती है, उसमें भी फायदा करती है। Depression, BP, और जिगर के रोगों में भी फायदेमन्द है।

रागी के लाभः–

रागी में Vit-C, Vit-E, B-Complex, Iron, Calcium, Antioxidant, Protein, Fiber काफी मात्रा में कैलोरी और उपयोगी Unsaturated Fat और प्रमुख पोषक तत्वों की एक बहुत बडी संख्या शामिल है। रात में गहरी नींद के बाद पेट और आंतें सुबह Metabolism के ऊॅचें लेवल पर होती है। इसलिए सुबह को रागी उपमा और रागी पराठे खाने से पाचन रस Active हो जाते है। जिसके कारण रागी में पाये जाने वाले पोषक तत्वों को पूरी तरह से Absorption हो जाते है। जो Blood Circulation में मिल कर दिल, दिमाग, फेफडों, गुर्दो और जिगर में पहुॅच जाते है। इसको सुबह के वक्त ही इस्तेमाल करना चाहिए। यह जरूरी एमिनों एसिड

की आपूर्ति करता है। जिसमें पौधों से पैदा होने वाले प्रोटीन का एक मुख्य जरिया है। जिसके कारण यह मांसपेशियों और Tissues की मरम्मत करता है। क्योंकि यह ग्लोटन फ्री अनाज है। इसलिए इसको सिलिएक रोग के रोगियों के लिए सिफारिश की जाती है। इसमें कैल्शियम अधिक मात्रा में पाया जाता है। इसलिए यह हडिडयों को मजबूत करता है। यह बच्चों और बुढों के लिए अधिक फायदेमन्द होता है।

यह पाचन क्रिया को धीमा कर देता है। इसलिए यह शुगर के मरीजों के लिए भी फायदेमन्द होता है और वजन को भी कम करता है। यह Nerves System को Active करता है। इसलिए यह दिमाग को सकून देता है। मूड को अच्छा रखता है। अच्छी नींद लाता है। Depression को फायदा देता है। इसमें कोलेस्ट्रोल और सोडियम नहीं होता। इसलिए यह दिल के मरीजों के लिए भी फायदेमन्द होता है। यह को HDL बढाता है और LDL कम करता है। यह खून की नालियों में चर्बी को नहीं जमने देता है। जिस कारण दिल की मांसपेशियों को काम करने में आसानी होती है। गर्भावस्था और दूध पिलाने वाली माताओं को आयरन और कैल्शियम होने के कारण बहुत फायदेमन्द होता है। यह Hormonal Activities को संतुलित रखता है।

त्वचा और बालों को फायदा करता है। बालों को झडने से बचाता है। नये बाल उगाने में फायदा करता है। गंजापन को रोकता है। त्वचा को मुलायम करता है। बुढापे को जल्दी आने से रोकता है। यह Ultra Violet किरणों से होने वाले नुकसान को कम करता है। त्वचा के धब्बों को दूर करता है। डैड्रफ से बचाता है। मुहासों को भी खत्म करता है।

रागी एक बहुत ही फायदेमन्द अनाज है, जिसको हर उम्र के लोग ले सकते है। यह असल में एक सुपरफूड, जो ग्लूटेन फ्री होने के अलावा आहार फाइबर, प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम, Antioxidants और विटामिन सहित सभी जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर है। फिर भी इसको सीमित मात्रा में खाना चाहिए।

QUINOA

Potassium, Calcium, Magnesium और बहुत से विटामिन पाये जाते है। दूध और मक्खन से ज्यादा एमिनों एसिड किनोआ में होते है। किनोआ खाने से शरीर में Metabolism बढता है। दिल की रफ्तार को कम रखता है। दांतो और हडिडयों के लिए भी फायदेमन्द है। इसमें Fatty Acid भी होता है। ब्लड प्रेशर को सही रखता है। कोलेस्ट्रोल को

कम करता है। त्वचा के लिए भी बहुत फायदेमन्द होता है। खून को बढाता है। मोटापे को कम करता है। सूजन को कम करता है। यह एक अच्छा Antioxidant होता है। बालों के लिए भी फायदेमन्द होता है। डेन्ड्रफ को कम करता है। चेहरे पर रौनक लाता है। झाईयों को दूर करता है।

Nutrition Facts - 100 gm.

Calories - 120 GI-53

Nutrients	Quantity	Percentage
Fat	1.9 gm	0%
Total Carbohydrate	-	7%
Sugar	0.9 gm	0%
Protein	21.3 gm	14.2%
Water	-	72%
Fibre	2.8 gm	0%

इसका GI कम होता है। इस कारण यह देर में हजम होता है। हसमें फाईबर और प्रोटीन भी बहुत ज्यादा मात्रा में होता है। इसमें एमिनों एसिड, प्रोटीन का Building Block है और प्रोटीन Tissues का Building Block होती है। इसमें फैट भी 2% per 100gm होता है। इसमें विटामिन और Antioxidants भी काफी मात्रा में पाये जाते है।

इसमें मिनरलस भी होते है। जैसे Megnese, Phosphorus, Copper, Folate, Iron, Megnissium, Zinc भी काफी मात्रा में पाये जाते है। यह वजन भी कम करता है।

SUNFLOWER OIL

इसका फूल बडा खुबसूरत होता है। यह तेल दिल के लिए बेहतर है। इसके बीजों में बहुत ज्यादा Dietary Minerals होते है। जैसे Magnessium, Magnese, Phosphorus, Iron, Zinc. Sunflower का आधा वजन इसका तेल होता है। इसमें Poly और Monosaturated fat होती है। इसके अलावा इसमें विटामिन–ई भी पाया जाता है। जो कि एक अच्छा Antioxidant है। इससे दिल की बिमारियों का खतरा कम होता है। इसमें Omega-6 Fatty Acid होता है। Fasting Insulin को ज्यादा बनाता है। जिससे शुगर कन्ट्रोल में रहता है। इसमें खास तौर से Poly unsaturated fat, Mono unsaturated fat और Linoleic Acid होते है।

Nutrition Facts - 100 gm.

Calories - 584

Nutrients	Quantity	Percentage
Akle Unsaturated	18.528 gm	-
Poly unsaturated	23.137 gm	-
Collins	55.1 mg	10%
Potassium	645 mg	14%
Total Carbohydrate	20 gm	-
Sugar	2.62 gm	-
Protein	20.78 gm	-
Vit-C	1.4 mg	2%
Calcium	78 mg	0%
Iron	5.25 mg	29%
Magnese	1.95 mg	85%
Magnesium	325 mg	33%
Phosphorus	660 mg	53%
Sodium	9 mg	0%
Zinc	5 mg	45%
Water	4.7 mg	0%
Fiber	8.6 gm	-
मेटा	51.46 gm	-
तरबतर	4.955 gm	-
Thiacin B1	1.48 mg	123%

Riboflavin B2	0.355 mg	27%
Nisacin B3	8.335 mg	52%
Pentathonic Acid B5	1.13 mg	23%
Vit-B6	1.3 45mg	79%
Folate B9	222 mg	57%

सूरजमुखी के बीज आमतौर पर नाश्ते के रूप में खाये जाते है। इन्हें भोजन के हिस्से के रूप में भी खाया जा सकता है। इन्हें विभिन्न व्यंजनों में सजावट या सामग्री के रूप में उपयोग किया जा सकता है। बीजों को छिलके वाले बीज या छिलके वाली गुठली के रूप में बेचा जा सकता है या अंकुरित करके सलाद में खाया जा सकता है। जब छिलके वाले बीजों को संसाधित किया जाता है, तो उन्हें पहले सुखाया जाता है। बाद में स्वाद बनाए रखने के लिए उन्हें भूना जा सकता है या नमक या आटा छिडका जा सकता है। बैग द्वारा बेचे जाने वाले सूरजमुखी के बीज या तो सादे, नमकीन (कभी कभी सादा भी कहा जाता है) या निर्माता द्वारा जोडे गये स्वाद के साथ खाये जाते हैं। स्वाद के उदाहरणों में बारबेक्यू, अचार, गर्म सॉस, बेकन, रेंच, और नाचो चीज शामिल हैं।

MUSTARD OIL

Serving Size - 100 gm.

Calories - 884

Nutrients	Quantity	Percentage
Total Fat	100 gm	153%
Sodium	0 gm	-
Saturated Fat	12 gm	60%
Total Carbohydrate	0 gm	-
Monosaturated Fat	59 gm	-
Polysaturated Fat	21 gm	-

यह सूजन और दर्द को कम करता है। कैंसर सैल्स को बढने से रोकता है। कीटाणुओं को बढने से रोकता है। बालों और त्वचा की सेहत के लिए बेहतर है। सरसों के तेल को अगर हम बालों में लगाये ंतो बाल चमकदार और चिकने मुलायम हो जाते है। यह तेल बालों को टुटने और गिरने से बचाता है। यह Dermatites, Eczema, Psoriasis, Follicutites को कम करता है। यह Dandruff को भी कम करता है। कील मुहासों को भी कम करता है।

इसमें Omega-3 Fatty Acid होता है। जो कि त्वचा की सूजन को कम करता है। सरसों का तेल दिल की बिमारियों को फायदा देता है। यह Antifungal और Anticancer गुण रखता है। खून के लाल सैल्स को फायदा करता है। यह Immunity को बढाता है। Arthrites को कम करता है। यह Diabetes के खतरे को भी कम करता है। दिल की बिमारियों से भी बचाता है। इसमें 6% Omega-3 Fatty Acid और ALA (Alpha Linolenic Acid) 15%, Omega-6 Linolenic Acid 12% होता है। क्योंकि इसमें Saturated Fat बहुत कम मात्रा में होता है। इसलिए यह दिल की बिमारियों के लिए भी बहुत बेहतर है। दिल की हिफाजत करने वाला तेल है। यह Myocardial Infection में फायदा करता है। दिल की रफतार को काबू में रखता है। Heart Failure और Angina होने से बचाता है। इसलिए दिल के मरीजों के लिये यह तेल एक अच्छी Choice है।

N6(Linolenic Acid) और N3(Alpha Linolenic) सेहत के लिए बहुत बेहतर होते है। N6 PUFA, LDL को कम करता है। लेकिन HDL को भी कम करता है। जबकि N3 PUFA, Triglyceride

को भी कम करता है। ब्लड प्रेशर को काबू में रखता है। सूजन को कम करता है। दिल की नालियों को सही रखता है और एकदम मृत्यु से बचाता है। पूरे जिस्म में खून के दौरान को बेहतर करता है। शरीर से जहरीले पदार्थ को निकालने मदद करता है। इसमें विटामिन– ई भी होता है। जो Diabetes को कन्ट्रोल करता है। यह भूख को बढाता है। यह खून की नालियों में भी नहीं जमता।

SACCHARIN

यह एक शुगर फ्री तत्व है। WHO और दूसरी स्वास्थ्य संस्थाओं की राय है कि Saccharin एक सुरक्षित शुगर फ्री तत्व है। यह Table Sugar से 500 गुना ज्यादा मिठास रखती है। इसका Glycemic Index Zero होता है। इससे शरीर को कोई नुकसान नहीं होता। यह कैलोरी फ्री होती है। यह शुगर का एक अच्छा बदल है। इसको हम मिठाईयों और पेय पदार्थों में इस्तेमाल कर सकते है। यह Non Nutritive होती है। इसके इस्तेमाल से कोई भी Side Effect नहीं होती। इसको हम बेखौफ होकर इस्तेमाल कर सकते है।

DARCHINI (CINNAMON)

दारचीनी एक छोटा सदाबहार पेड है, जो कि 10–15 मी0 ऊँचा होता है। यह लौरेसिई परिवार का है। यह श्रीलंका एवं दक्षिण भारत में बहुतायत में मिलता है। इसकी छाल मसाले की तरह प्रयोग होती है।

Nutrition Facts - 100 gm.
Calories - 297

Nutrients	Quantity	Percentage
Total Fat	1.2 gm	1%
Saturated Fat	0.3 gm	1%
Cholesterol	0 mg	-
Potassium	431 mg	12%
Total Carbohydrate	81 gm	27%
Sugar	2.17 gm	-
Protein	4 gm	8%
Vit-C	-	6%
Calcium	-	100%
Iron	-	46%
Magnesium	-	15%

Sodium	10 mg	-
Dietary Fiber	53 gm	211%
Vit-D	-	-
Vit-A	14mcg	2%
Vit-C	28.5 mcg	32%
Vit-B6	-	10%

Benefits- यह Antioxidants का खजाना है। शरीर को Oxidative Demage से बचाती है। इसमें Polyphenols नाम का तत्व पाया जाता है। यह सूजन को भी कम करती है। Antiinflamatory गुण है। Cardiovascular Disease और Diabetes से बचाती है। यह Infection को कम करती है और Demage Tissues की मरम्मत करती है। दिल की हिफाजत करती है। 1.5 ग्राम दारचीनी रोजाना लेने से Triglyceride कम हो जाता है। LDL को कम करती है। जिससे दिल की बिमारियों का खतरा हल हो जाता है। B.P. को कम करती है। Insulin Sensitivity को बढा देती है। Insulin एक खास हार्मोन है जो Metabolism को नियन्त्रित रखता है।

Insulin एक जरूरी तत्व है जो Blood Sugar को Blood Stream से शरीर की कोशिकाओं तक पहुँचाती है। दारचीनी Insulin Resistance को भी कम करती है। Insulin Sensitivity बढ जाने से ब्लड शुगर नियन्त्रित रहती है। इसमें कुछ ऐसे Enzyames पाये जाते है जो कार्बोहाईड्रेट के टूटने के अमल को कम कर देते है। यह Fasting Blood Sugar को कम करती है। HbAIC को सही रखती है। HbAIC यानी तीन महीने की Average Blood Sugar यह 5.7 से 6.4 प्रतिशत नोर्मल होती है। Neuro Degenrative के रोगों के लिए भी बहुत फायदेमन्द है। यानी Nerve Cells के Demages को दरूस्त करती है। Alzhimer और Parkinson’s रोगों में फायदा करती है। यह कैंसर के रोग में भी फायदा करती है। कैंसर सैल का बनना कम करती है। यह Becterial और Fungal Infection को रोकती है। दांतों के Infection को ठीक करती है और मुंह की बदबू को भी रोकती है। यह Antiviral गुण भी रखती है। इसका HIV-1, Dengu और Influenza पर भी अच्छा असर होता है।

SOYABEEN OIL

यह एक Vegetable Oil है जो Soyabeen से निकाला जाता है।

Nutrition Facts - 100 gm.

Calories - 446

Nutrients	Quantity	Percentage
Fat	100 gm	153%
Saturated Fat	16 gm	80%
Trans Fat	0.5 gm	-
Cholesterol	0 gm	-
Sodium	0 gm	-
Dietary Fibre	0 gm	-
Total Carbohydrate	0 gm	-
Sugar	0 gm	-
Protein	0 gm	-
Vit-K	-	-
Vit-E	-	-

Benefits-(High Smoke Point)

इसमें पाया जाने वाला फैट दिल के लिए बेहतर है। हड्डियों को तन्दरूस्त रखता है। इसमें Polyunsaturated Fatty Acid होता है। Saturated Fat के मुकाबले में Polysaturated Fat में फैट 10 प्रतिशत कम दिल के रोगों का खतरा है।

यह Bone Metabolism में एक अहम रोल अदा करता है। यह हड्डियों को मजबूत रखता है। क्योंकि इसमें विटामिन–K की मात्रा काफी होती है। इसमें Omega-3 Fatty Acid भी पाया जाता है। जो कि तन्दरूस्ती के लिए बहतर है। Chronic मर्जो में फायद करता है। सोयाबीन का तेल त्वचा की तन्दरूस्ती के लिए भी अच्छा है। क्योंकि इसमें विटामिन–E भी पाया जाता है। इसलिए यह Antioxidant भी है।

OATS FOOD

ओटस को हिन्दी में जई कहते है। औटस ग्रेन यानी एविना सैटाईवा से बनता है। दलिया गेंहू से बनाया जाता है। दोनों को एक ही तरह से पकाया जाता है। दोनों में मैगनिशियम, आयरन, कैल्शियम और विटामिन–B6 अच्छी मात्रा में पाये जाते है। दोनों में

कैलोरिक मात्रा कम होने के कारण इन दोनों को ही लोग पतले और तन्दरूस्त होने के लिए इस्तेमाल करते है। ओटस पोषक तत्व से भरपूर होता है। नाश्ते में ओटस लेने से Antioxidants में पोषक तत्व काफी मात्रा में मिलते है। शरीर को ताकत मिलती है। अगर नाश्ते में 30–40 ग्राम ओटस खाते है तो आप दिन भर चुस्त–दरूस्त रहते है। शरीर को कई तरह के फायदे होते है। ओटस से आपको प्रोटीन और फाईबर अच्छी मात्रा में मिल जाते है। इसमें हमको कोर्बोहाईड्रेट और Dietary Fibre भी अच्छी मात्रा में मिलते है। यह वजन को कम करने में सहायक है। इसको ओर अच्छा बनाने के लिए पकाते समय इसमें 2 अण्डों की सफेदी मिला दी जाती है। इससे अच्छी फैट फ्री प्रोटीन मिल जाती है। यह प्रोटीन और फाइबर से भरपूर खाना है और हाजमें के दौरान ज्यादा कैलोरी जलाने में मदद देता है। पेट लम्बे समय तक भरा हुआ महसूस होता है।

ओटस का दलिया खाने के फायदे– दलिया खाने से कोलेस्ट्रोल कम होता है। ब्लड प्रेशर को कम करता है। दलिया और ओटस एक ही काम करते है।

Serving Size - 44 gm.

Calories - 158

Nutrients	**Quantity**	**Percentage**
Fat	2 gm	3%
Saturated Fat	0 gm	-
Cholesterol	0 gm	-
Total Carbohydrate	34 gm	12%
Sugar	10 gm	-
Protein	4 gm	8%
Vit-A	-	17%
Calcium	-	8%
Iron	-	22%
Amino Acid	-	-
Sulphur	-	-
Betaine	-	-
Sodium	203 mg	9%
Zinc	-	-
Cholin	-	-
Fiber	3 gm	11%
Carotenoids	-	-
Selenium	-	-
Phylic Acid	-	
Lignil	-	
Folate B9	-	-

यह एक बहुत अच्छी गिजा है। इसमें प्रोटीन और विटामिन अच्छी मात्रा में होते है। इसमें बहुत से मिनरलस भी होते है। इसमें Antioxidants भी काफी मात्रा में पाये जाते है। इसमें घुलनशील फाइबर जिसको Beta-Glucon कहते है, पाया जाता है।

Gut Health- Beta-Glucon एक घुलनशील फाइबर है। जो कि पेट को साफ रखता है और कब्ज से बचाता है। यह Healthy Becteria की मदद करता है। Irritable Bowel System(IBS) यानी बार बार Toilet में जाने की समस्या को रोकता है और आंतों की दूसरी बिमारियों से बचाता है।

Ots Meal Beta-Glucon होने की वजह से कोलेस्ट्रोल को कम करता है। जो आदमी Whole Grain चौकर के साथ इस्तेमाल करते है, उनकी 25 प्रतिशत कोलेस्ट्रोल कम हो जाती है।

Heart Health- इसमें Avenanthramides Antioxidant पाया जाता है। जो कि दूसरे Cereal grain में नहीं पाया जाता। यह सूजन को कम करता है। रक्त कोशिकाओं को ढीला करता है।

Blood Sugar Control- इसमें Soluble Fibre होने की वजह से खाना खाने के बाद शुगर ज्यादा

नहीं बढती। जब हम कम Processed खाना खाते है तो उनका Glycemic Load कम या Medium होता है। जिसकी वजह से कार्बोहाईड्रेट कम मात्रा में जज्ब होता है और तुरन्त शुगर में परिवर्तित नहीं होती और डायबटिज कन्ट्रोल में रहती है।

Weight Control- ओटस क्योंकि Unsoluble fibre से भरपूर होता है। इसके खाने के बाद बहुत देर तक भूख नहीं लगती। पेट भरा हुआ महसूस होता है। Beta-Glucon होने की वजह से आंतों में चिपचिपाहट पैदा हो जाता है।

ओटस में Dietary Fibre, Phytochemicals और ज्यादा Nutrietional Value होती है। ओटस से Hypocholesterolaemia यानी कोलेस्ट्रोल की कमी हो जाना और Anticancerous Properties होती है। ओटस एक Unique Group of Antioxidants है। क्योंकि इसमें Avenanthramide पाया जाता है। जो कि दूसरे Cereals में नहीं पाया जाता। इसकी Antioxidant की कार्यक्षमता 20–30 प्रतिशत ज्यादा होती है। यह ब्लड प्रेशर को कन्ट्रोल करता है। क्योंकि इसमें Nitric Oxide होता है। जो कि खून की कोशिकाओं

को फैलाता है। यह एक Gluten Free Diet है। Gluten से Allergy रखने वालों के लिए एक सुपर फूड है।

बाजरा (PEARL MILLET)

यह एक अच्छी Diabetic Diet है। इसमें कार्बोहाईड्रेट काफी मात्रा में पाया जाता है। मगर यह बहुत देर में हजम होता है। ग्लूकोज को बहुत देर तक स्थिर रखता है। यह दिल के लिए बहुत अच्छी गिजा है। इसमें फाईबर काफी मात्रा में पाया जाता है। इसमें कोलेस्ट्रोल को कम करने का गुण है। यह दिल के मरीजों के लिए बहुत अच्छी गिजा है। बाजरें में और भी काफी मात्रा में Fibre होते है। इसके अलावा यह Sorghum (Jawar), Finger Millet (Ragi), Proso Millet(मोटा अनाज) , Foxtail Millet, Little Millet(Samai) सब भी उपरोक्त फायदों से भरपुर है।

बाजरा बहुत अच्छा Nutrient होता है। यह आसानी से हजम होता है। यह Gluton Free होता है। Gluton से Allergy रखने वालों के लिए एक अच्छी गिजा है। इसमें कार्बोहाईड्रेट, Essential Amino Acid, Antioxidants बहुत से Vitamins Thiamine, Riboflavin, Folic Acid, Niacin,

Beta-Crotene और Minerals जैसे Iron, Phosphorus, Magnessium और Zinc होते है। इसमें प्रोटीन–10.96 ग्राम, फाईबर– 11.49 ग्राम, फैट– 5.43 ग्राम, कार्बोहाईड्रेट–61.77 ग्राम, Energy-1456 KL.

यह पेट की Acidity को कम करता है। अल्सर को बनने से रोकता है। यह कब्ज को कम करता है। आंतों को तन्दरूस्त रखता है। क्योंकि बाजरा में Soluble Fibre होता है। जो लोग Non-Veg है। उनके लिए प्रोटीन का अच्छा स्त्रोत है। अगर इसमें मूंगदाल, राजमा और चना मिला लिया जाये तो यह के Non-Veg वालों के लिए एक Complete Diet बन जाता है। बाजरा High Blood Pressure के लिए एक बहुत अच्छी गिजा है। क्योंकि इसमें पोटाशियम काफी मात्रा में होता है और सोडियम को बाहर निकाल देता है। जिससे ब्लड प्रेशर कम हो जाता है। इसमें फॉसफोरस काफी मात्रा में पाया जाता है। जो हडिडयों को मजबूत बनाता है। यह कब्ज को कम करता है।

SPIRULINA (ALGI)-काई

यह पानी में पाई जाने वाली वनस्पती है। यह ताजे पानी में पाई जाती है। यह पोषक तत्वों की वजह से इस्तेमाल में लाई जाती है। इसमें

Phycocyanin पाया जाता है। जो कैंसर के लिए फायदेमन्द है। इसमें Antihypertensive गुण पाये जाते है। इसकी वजह से यह ब्लेड प्रेशर को कम करती है। कई ऐसी बिमारियॉ है जो दिल की बिमारियों को दावत देती है। जैसे मोटापा, Diabeties, BP का बढना आदि। दिल की बिमारियों से अगर बचना है तो पहले इन बिमारियों को खत्म करने की कोशिश करनी चाहिए। यह Spirulina के जरिये कम की जा सकती है। इसमें Lipid, Diabeties और मोटापे को कम करने के गुण पाये जाते है। इसमें Antioxidants होते है। जो शरीर में बनने वाले Free Redical को खत्म करते है। इससे दिल के रोगों का खतरा कम हो जाता है।

Spirulina दिमाग के रोगों को कम करता है। क्योंकि इसमें अल्फा बीटा प्रोटीन को कम करने की सलाहियत होती है। जिसकी वजह से याददाश्त को बढने में मदद मिलती है। यह Parkinson’s रोग को कम करने में भी मदद करती है। यह नये Neurons बनने में मदद करता है। जिससे दिमाग तन्दरूस्त बना रहता है। यह Immunity को बढाता है। यह खून की कमी को पूरा करती है। खून की लाल कोशिकाओं को बढाता है। इससे HB की मात्रा को बढ जाती है। Immune System मजबूत होता है। यह HIV में भी

फायदा करती है। हाजमें को बढाती है। इसमें हाजमा बढाने के लिए फाईबर सबसे जरूरी तत्व होता है। Spirulina में फाईबर काफी मात्रा में होता है। जिससे हाजमा दरूस्त होता है। कब्ज को दूर करती है। इसमें Phycocyanin पाया जाता है। जो कि Anti inflammatory होता है। यह शरीर में कहीं भी सूजन हो उसे खत्म करता है। आंखों के लिए भी बहुत मुफीद है। Antioxidant होने के कारण आंखों को Oxidative Stress से बचाता है। यह आंखों की हर बिमारी से बचाता है। इसमें टायरोसीन जो एक प्रकार का Amino Acid होता है। इसमें विटामिन–ई और सेलेनियम पाया जाता है। जो बढती उम्र में बढती हुई बिमारियों को रोकता है। यह त्वचा में झुरियां पडने से रोकती है। बालों को खुबसूरत और चमकदार बनाती है। बालों को झडने से रोकती है।

Nutrition Facts - 100 gm.

Calories - 26

Nutrients	Quantity	Percentage
Total Fat	0.4 gm	-
Saturated Fat	0.1 gm	-
Cholesterol	0 gm	-
Potassium	127 mg	3%
Total	0 gm	1%

Carbohydrate		
Protein	5.9 gm	12%
Calcium	12 mg	1%
Phosphorus	11mg	1%
Sodium	98 mg	4%
Iron	2.8 mg	16%
Dietary Fibre	2.4 gm	1%
Sugar	0.3 gm	1%

Micronutrition - 100 gm.

Calories - 26

Nutrients	**Quantity**	**Percentage**
Total Fat	0.4 gm	1%
Saturated Fat	0.1 gm	1%
Net Colries	2 gm	-
Total Carbohydrate	2.4 gm	1%
Protein	5.9 gm	12%
Fibre	0.4 gm	1%
Sugar	0.3 gm	1%

LIVER

लीवर मनुष्य के शरीर में दाहिनी तरफ होता है। Abdomen Cavity में Diapragm के नीचे की

तरफ स्थित होता है और तकरीबन Stomach से दाहिने किडनी और आंतों के ऊपर की तरफ स्थित होता है। यह एक Cone की शक्ल का होता है। इसका रंग गहरा भूरा लाल होता है। इसका वजन लगभग 3 पौन्ड होता है। जिगर के पॉच काम होते है। 1. 1. Filtration 2. Diagestion (पाचन क्रिया) 3- Metabolism and Detoxification 4- Protein Synthesis 5- Storage of Vitamins and Minerals. खून जिगर तक पहुॅचने के दो मुख्य जरिये होते है। 1- Oxygenated खून Hepatic Artery और Portal Veins के द्वारा जिगर में पहुॅचते है। 2. पोष्टिक तत्वों से भरपूर खून Hepatic और Portal Veins के द्वारा जिगर को पहुॅचता है। जिगर में 13 प्रतिशत खून हर वक्त रहता है। जिगर में दो Lobes होते है। इन दोनों में आठ Segments होते है और एक हजार Lobuses होते है। जो छोटी छोटी नालियों के जरिये एक दूसरे से मिले होते है। यह सब मिलकर एक बडी Hepatic Duct बनाते है। Common Bileduct के जरिये लीवर सेल्स में बनने वाला Bile(पित्त) पित्ताश्य में चला जाता है और Comman BileDuct के जरिये Duodenum में चला जाता है।

Function of Liver-

लीवर बहुत से रासायनिक (Chemical) तत्व Bile बनाते है। यह बहुत सी Waste Products को निकाल देता है। यह शरीर के लिए फायदेमन्द तत्वों को बनाकर खून में शामिल कर देता है। जिगर के तकरीबन 500 खास कामों की तहकीक की गई है। कुछ खास काम निम्नलिखित है–

यह Bile को बनाता है और व्यर्थ पदार्थ खास तौर से चर्बी को पित्ताश्य के जरिये छोटी आंत में पहुँचा देता है। कुछ प्रोटीनस यहां से Blood Plasma में शामिल हो जाते है। यह कोलेस्ट्रोल और Specific Protein वगैरा चर्बी को शरीर में पहुँचा देता है। जिगर जायद ग्लूकोज को Glycogen में बदल कर Store कर लेता हैं और जरूरत पडने पर फिर उसको जब शरीर को जरूरत होती है तो ग्लूकोज में बदल देता है।

खून में अमिनो एसिड का संतुलन बनाये रखता है। जो प्रोटीन के Building Block में तबदील हो जाते है। Liver Hemoglobin को Process करके उसमें से Iron तत्वों को निकाल कर जमा कर लेता है। जहरीले अमोनिया के तत्वों को यूरिया में बदल कर पेशाब के जरिये बाहर निकाल देता है। दवाओं

और दूसरे जहरीले पदार्थों को खून से निकाल देता है। Blood Clotting को तवाजुन में रखता है। Infection को Immune Body के जरिये खून से निकाल देता है। अगर जायद Bilirubin बन जाये तो उसको भी निकाल देता है। जब जिगर नुकसानदेह मादो (Substances) तोड देता है तो उसको Bile के जरिये निकाल देता है। यह Bile आंतो में पहुँचकर Faeces (मल) के जरिये बाहर निकल जाती है। बाकी कुछ By-Products पेशाब के जरिये गुर्दो से बाहर निकल जाते है। **जिगर के मुख्य रोग–**

जब जिगर में बन Scar Tissue बन जाते है तो Cirohosis of Liver पैदा हो जाता है। जिगर बहुत सख्त हो जाता है। जिगर अपना काम करना बन्द कर देता है। इससे Ascites भी हो जाता है। अगर Bile Juice ज्यादा बनने लगते है और Bile, Galblader (पित्ताश्य) में नहीं जाता तो पीलिया रोग हो जाता है। तबीयत में मतलाहट पैदा हो जाता है। भूख बहुत कम लगती है। खाल के नीचे खून का रिसाव हो जाता है।

Symptoms-

1. त्वचा का रंग पीला हो जाता है। आंखे पीली हो जाती है।

2. पेट के ऊपरी भाग में दर्द होने लगता है।
3. पेट में पानी भर जाता है।
4. उल्टी या मतली होने लगती है।
5. पूरा शरीर थकान महसूस करता है।
6. नींद में कमी हो जाती है।

KFT जिगर की बिमारी में कराया जाता है। इसके अलावा Ultrasound, CT Scane और MRI भी जिगर की जॉच में मदद करते है।

LFT-

SGPT - 7-56 Unit/litre of Serum

SGOT- 8-45 Unit/litre of Serum

जिगर एक Crucial Organ है जो कि बहुत से Metabolic Function को ठीक रखने में मददगार होता है। जिगर का खास काम खून की Processing करके Detoxify करना और Hemoglobin से सारे व्यर्थ पदार्थ को निकालना है। जिगर में बहुत से Enzymes पैदा होते है।

SGPT और SGOT

ALT (Alanine Amino Transferase) – Enzymes भी लीवर से खारिज होता है। अगर यह लेवल बढा हुआ होगा तो यह जिगर में Demage की तरफ इशारा करता है। अगर SGOT Test Normal

Range में है तो यह इस बात को बताता है कि लीवर सही काम कर रहा है। बहुत से Cases में SGOT और SGPT बढ रहा है तो इससे निम्नलिखित Symptoms पैदा हो जाते है–

मुस्तकिल थकान और सुस्ती का मौजूद होना। जी मतलाना और उल्टी का होना। पेट में बेचैनी महसूस होना। त्वचा पर रंगदार धब्बे पैदा हो जाते है। बहुत ज्यादा Severe Cases में पीलीया होना। सांस रूक रूक कर आना। टांगों पर सूजन का आना। पेशाब गहरे रंग का होना। पाखाने का रंग पीला होना। अगर SGOT और SGPT बढे हुए है तो Viral Hepities होने का खतरा होता है। Non Alcholic, Fatty Liver desease, Cirrhosis or liver cancer.

Liver Function test	Normal
Range	
ALT	13-69
Unit/Litre	
Serum Protein	5.5-8.0
g./Litre	
Total Bilirubin	0.0-1.1
mg/dl	

AST 15-46
u/L
Conjugeti Bilirubin (Direct) 0.0-0.3
mg/dl

वजन को कम करें। Eat, balance diet- ज्यादा कैलोरी गिजा से परहेज करें। Saturated Fat से बचें Refined Carbohydrate का इस्तेमाल ना करें। जैसे white bread, white rice and regular pasta. Fibre वाला खाना खाये जैसे सब्जियां, ताजे फल, Whole Grain, Breads, Rice, Cereale, Low fat milk ले, Nuts का इस्तेमाल करें। Mono Saturated और Poly Saturated Oil का इस्तेमाल करें। पानी ज्यादा पीये। रोजाना Exercise करें। जिससे Triglyceride burn होती है। Alcohal और Smoking से बचें। नशे वाली दवाओं से परहेज करें। हाथों को साफ रखें। Hepetites A and B का Vaccination करायें। Hapetites C की काई Vaccination नहीं होती। आमतौर से Hepetites छः प्रकार की होती है– A,B,C,D,E and F. Hepetites A,D,E आमतौर पर Oral Faecal

Route से फैलती है। जैसे दूषित वातावरण, दूषित खाना या पानी। Hapeties B और C Virus के जरिये फैलती है। यह खून में जरिये या Infective आदमी का झूठा खाना और गन्दे पानी से फैलती है। इन सब में Hepetites B और C बहुत खतरनाक होती है। अगर इसका इलाज सही वक्त पर नहीं होगा तो इससे Cirrhosis और Liver Failure भी हो सकता है।

Hepetites A-

यह HAV और यह Infected आदमी के खाने और गन्दे पानी और पाखाने के जरिये फैलता है। इसका सम्बन्ध Unhygenic चीजों जैसे अच्छी सफाई से होता है। शौच के बाद मरीज के हाथ साबुन से धुलवायें। Hepetites A Chronic Stage ज्यादा खतरनाक नहीं होती है। इसके मुकाबले Hepetites B और C जिगर की बिमारियों में तब्दील नहीं होते। लेकिन इससे Acute infection liver Failure में बदल सकता है। यह Stage बहुत खतरनाक होती है।

Hepetites A-HAV Virus जो कि faecal-Oral Route से Infected आदमी के जरिये हमारे शरीर में पहुॅचता है। यह Vaccine के जरिये ठीक हो सकती है। यह कुछ दवाओं से भी ठीक हो सकती है।

Hepetites B-

यह भी वायरस के द्वारा पैदा होती है। यह गन्दा खाना और पानी से पैदा होती। इसका वायरस गन्दे खाने, आदमी के खून, थूक, Semen और Breast Milk के जरिये दूसरे आदमी के अन्दर दाखिल हो जाता है। यह तब होता है, जब इन सबका सम्बन्ध ऊपर बतायी हुई चीजों से पैदा होता है।

Hepetites A से पीलीया भी हो जाता है और पेशाब बहुत Dark हो जाता है। जब यह मर्ज जाहिर हो जाये तो मरीज को तुरन्त इलाज शुरू कर देना चाहिए। इस मर्ज में बुखार, मतली–पेट में बेचैनी, गहरा पीला पेशाब, त्वचा और आंखों में पीलापन आ जाता है।

परहेज– Saturated Fat जो मक्खन, क्रीम और दूसरी ज्यादा चिकनी चीजों में पाई जाती है और Cake, Cocacola, Cookies और Bakery की सब चीजें ना खायें।

Hepetites का मरीज चिकन, अण्डा और मछली खा सकता है। फैट निकला हुआ दूध भी लिया जा सकता है। इसके अलावा शहद का इस्तेमाल जिगर के मरीजों के लिए बहुत फायदेमन्द है। ताजे फल खा सकते है। Nuts का इस्तेमाल बहुत बेहतर है। खटटे फल का इस्तेमाल कर सकते है। जैसे सन्तरा, कीवी,

अंगूर और पपीता सबसे ज्यादा मुफीद है। मौसमी, निम्बु वैगरा, साबित गेंहू, Brown Rice, दही का इस्तेमाल भी बहुत उम्दा है। इसके अलावा Oats ज्वार, बाजरा आदि का इस्तेमाल बेहतर है। सभी तरह की ताजी सब्जियों का इस्तेमाल करें। रोजाना Exercise करने की आदत डालें। सुबह को कम से कम 3–4 किलामीटर पैदल चलें। इन सब चीजों पर अमल करने के साथ उपरोक्त चीजों पर अमल करेंगें तो Hepetites और Fatty Liver भी ठीक हो जायेगा। इन सब के साथ डाक्टर की बताई हुई दवाओं का इस्तेमाल भी करते रहें।

जिगर के लिए अच्छी Diet– चकोतरा, काले व गुलाबी अंगूर, चुकन्दर का जूस, पत्तेदार सब्जियां, निम्बु, पपीता, चायनीज पालक, Coffee, Green tea, Oats, Kala, Choy, Garden Cress, Kale Crops- गोभी की फसलें।

SGPT

0-41 mg/dl

यह जिगर की खराबी को जानने के लिए एक Laboratory Test है। यह Viral Hepetites और Heart Attack होने के बाद बढ जाता है। ALT (Amino Transferase) अलोनिन इसको ही SGPT

भी कहा जाता है। यह खाने को उर्जा में बदल देता है। इसके बढने से जिगर की बिमारी का पता चलता है। यानी जिगर सैल्स से अन्जाईम अधिक मात्रा में निकाल रहा है। पुरूषों और स्त्रियों में इनका स्तर 30 और 19 होता है। अगर यह बढा हुआ होता है तो जिगर की पुरानी बिमारी (Chronic Hepetites) को बताता है। SGPT और SGOT जिगर से निकलने वाले एंजाईम को बताता है। SGPT की Normal Range 7 and 56 Unit/Litre होती है। पुरषों में 50 और औरतों में 45 High कहलाता है। इसका इलाज करना चाहिए।

लीवर के लिए अच्छे फल –

Avocado, Garlic, Green Leafy Veg., Turmeric, Beet Root, Green Tea, Olive Oil, Walnuts. Blue Beries, Ras Beries, Crane Beries, Grapes, Grape Fruit, Prickly, Pear.

Plant Food- Whole Grains, Whole Wheat, Couscus and Brown Rice.

Vegetable- Carrot, Broccali, lettuce (सलाद), Nuts, Legmen, Peas, Green Beans.

Fatty Fish- Fatty Fish, Fish Oil, Reduce NAFLD (Non Alcohalic Fatty Liver Desease)

Nuts- Vit-E and Antioxidant वाले nuts.

Olive Oil- Eating to much fat is not good for the liver, Mono Unsaturated fatty Acid (MUFA) is good for liver.

Food to Avoid-

Fatty Food- Fried food, Fast food, Package, Snacks and Chips.

Starchy Food- Low fibre, High Processed bread. Pasta, Cakes and Backed food.

Sugar- Sugar का कम इस्तेमाल करें। Cereals, Baked food, Candies.

Salt- नमक का कम से कम इस्तेमाल करें। Salted deli meats bacon.

Alcohal- शराब का इस्तेमाल ना करें।

Silymarin, Milkthistle, Silibinin(ऊंटकटारा), जो Free Redical को कम करता है।

Zinc Suppliment.

Licorice Root (मुलाठी).

लीवर खून से व्यर्थ पदार्थो को निकालता है। Fat को Metabolize करता है और Hormones को Synthesizes करता है।

यें जिगर की खराबी को बताने वाले तत्व है। थकान, कमजोरी, भूख का कम लगना, वजन कम होना। मतली उल्टीयां होना। बहुत ज्यादा पीला पेशाब आना, Grey Stool. पेट में दाहीनी तरफ बेचैनी का होना। अगर जिगर में खराबी बहुत ज्यादा बढ जाती है, तो खून पतला हो जाता है। टांगों, घुटनों और पैरों पर बहुत ज्यादा सूजन का आना। पेट में पानी का बढना। खुजली का होना। आंखों और त्वचा में पीलापन आ जाना। यादाश्त का कमजोर हो जाना। चिडचिडापन हो जाना।

Antioxidant और Anti depression दवाओं का कम इस्तेमाल करें। निम्न चीजें जिगर को खराब होने से बचाती है–

Licorice Root (मुलाठी), Zinc, Milk Thistle(दूधपतरा).

Note- No Liver Suppliments.

SGOT

0-40 mg/dl

यह पुरूषों में 50 से ज्यादा और महिलाओं में 45 से ज्यादा है तो यह लीवर की बिमारी को बताता है। AST और SGOT बताता है कि हमारे खून में कितना Liver Enzyme होता है। अगर SGOT की अधिक मात्रा हमारे खून में होगी तो हमारा लीवर खराब है। यह भी बताता है कि दूसरे Organ जैसे दिल और गुर्दे में कितना नुकसान हो चुका है। इसके अलावा ALT Test भी कराया जाता है। जो जिगर की बिमारियों को बताता है।

KIDNEY

यह शरीर में राजमें की शक्ल में दो Organ है। जो कि खून को छानने का काम करते है। गुर्दे हमारे Urinary System का हिस्सा होते है। गुर्दे तकरीबन 200 quart fluid को रोजाना छानते है। यह खून में जितने भी व्यर्थ पदार्थ होते है, उनको पेशाब के जरिये

निकाल देते है। बहुत से लोगों में पेशाब के जरिये रोजाना 2 quart व्यर्थ पदार्थ निकाले जाते है। 198 quart fluid बाकी फिर काम में आ जाता है। (Quart=946.352946 Mililiters)

Kidney Electrolyte और पानी को संतुलित रखता है। Electrolyte बहुत जरूरी तत्व होते है। जिसमें Sodium और Potassium होते है। गुर्दो में सबसे बडी समस्या ब्लड शुगर और ब्लड प्रेशर की वजह से पैदा होती है।

गुर्दो के काम–

गुर्दे बहुत खास काम करते है। यह खून से जहरीले तत्वों और व्यर्थ पदार्थो को पेशाब के जरिये निकाल देते है। जिसमें Nitrogen का Waste (urea) और Muscles का Waste (Creatinine) होती है। यह सब पेशाब के जरिये निकाल दिये जाते है। गुर्दा एक मिनट में आधा कप खून को साफ करता है।

In the Process-

1. Kidney में खून एक बडी नाली जिसको Renal Artery कहते है, के जरिये जाता है।

2. छोटे–छोटे Blood vessels जो हमारे गुर्दे में होते है, ब्लड को साफ करते है।

3. साफ हुआ खून एक बडी खून की नाली जिसको Renal vein कहते है, के जरिये फिर खून में शामिल हो जाता है।

4. पेशाब टयूब के जरिये जिनको Ureter कहते है, के जरिये Bladder में इकट्‌ठा होता रहता है।

5. Bladder पेशाब को जमा करता रहता है और जरूरत पडने पर निकाल देता है।

Kidney Acid-Base के PH Balance खून में बरकरार रखता है। अगर खून में शुगर की कमी होती है तो उसको भी संतुलन में रखता है। Renin नाम की एक प्रोटीन को खून में शामिल करते है।

1 Calcitriol 2 Erythroprotein

Calcitriol Vit-D की शक्ल में होता है। जो Calcium को सोख लेने का काम आता है। Erythroprotein खून के लाल सैल बनने में मदद करता है।

Adrenal glands जो किडनी के ऊपर की तरफ स्थित होते है। यह एक हार्मोन बनाते है। जिसमें Cortisol होता है। जो कि हमारे अन्दर Stress को कम करता है। Cortisol Metabolism को कंट्रोल रखता है। सूजन को कम करता है। ब्लड शुगर के लेवल को बढाता है।

Kidney कैसे Filter करता है–

किडनी में दस लाख से ज्यादा Nephron होते है, जो खून को Filtrate करते है। Nephron दो चीजों से मिलकर बना है–

1. Glomeruli- यह एक बहुत बारिक खून की नालियों से बना है। जिसे Filteration की पहली स्टेज कहते है। यहां से खून Renal Tabule में चला जाता है। इस प्रोसेस का नाम Glomerular Filteration है।

Renal Tubule-

इसके बारीक Tubes में दो बार पानी का absorption हो जाता है। इसके साथ ही शरीर के लिए जरूरी Nutrients और Minerals भी absorb हो जाते है। Tubule waste products को निकाल देते है। यह पर अधिक पानी और Acid भी खारिज कर दिये जाते है। इस प्रोसेस को Difusion कहते है। इस प्रकार किडनी के जरिये व्यर्थ पदार्थ बाहर निकल जाते है और जरूरी तत्व फिर खून में शामिल हो जाते है।

Chronic Kidney Desease-

Courses - Diabetes and Hypertension

Symptioms-

1. Weight loss and poor Apetite.

2. Swollen ankles, feet or hands.

यह सब Water Retention की वजह से होते है। इस सूजन को Odema कहते है।

3. Shortness of breath.
4. Tiredness.
5. पेशाब में खून आना।
6. बार बार पेशाब का आना खास तौर से रात को।
7. Insomenia.
8. Itchy Skin.
9. आंखों के चारों तरफ Puffiness
10. कमर में दर्द का होना।

अगर औरतों में 1.2 ज्यादा और पुरूषों में 1.4 से ज्यादा Creatinine है तो इसका मतलब है कि गुर्दे सही तरह से काम नहीं कर रहें है।

GFR- Glomerular Filteration Rate से पता चलता है कि किडनी खून से व्यर्थ पदार्थ और Fluid को कितना बाहर निकाल रही है। Normal GFR 90 से ज्यादा और 60 से कम है तो किडनी सही काम नहीं कर रही। अगर यह 15 से नीचे जा रहा है तो यह Kidney Failure के लक्षण है। ऐसे मरीज को

Dialysis या Kidney Transplantion की जरूरत है।

Blood Urea- Nitogen (BUN): -

Urea Protein के Break down से और जो खाना हम खाते हैं उससे पैदा होता है। Normal BUN Level 7 से 20 होता है। अगर गुर्दे कम काम कर रहे है तो Urea बढ जाता है। इन सब के लिए KFT जरूर कराना चाहिए।

Ultrasound- इससे गुर्दे की Abnormalty का पता चल जाता है। गुर्दे के साईज या Position का अन्दाजाहो जाता है। गुर्दे की पत्थरी का पता भी चल जाता है।

CT Scan- इसमें किडनी की Structured Abnormalities और रूकावटों का पता चलता है। यह टैस्ट Intravenous Contrast dye देकर किया जाता है।

Urin Test- यह टैस्ट 24 घण्टे का पेशाब इकट्ठा करके किया जाता है। इससे पता चलता है कि किडनी कितना काम कर रही है और पेशाब में कितनी प्रोटीन खारिज हो रही है।

Substances	Value (mg/dl)
Creatinine	0.67-1.17
GFR	>59
Urea	17-43
Blood Urea Nitrogen	8.00-23.00
BUN/Creatinine Ratio	10:1-20:1
Uric Acid	3.50-7.20

URIC ACID

Value

Male and Female	-	2.6-6.0 mg/dl
Adult Male	-	4.0-8.5 mg/dl
Adult Female	-	2.7-7.3 mg/dl

मीठे का परहेज करें। Bakery Product का परहेज करें। मीठे फल जिनमें विटामिन सी होता है, ले सकते है। विटामिन सी 500 mg रोजाना लेना बेहतर है। Coffee, Cherries, Skimed Milk.

Hyperuremia की वजह से Gout हो जाता है। Uric Acid के बढने से गुर्दे की पत्थरी और CKD का खतरा बढ जाता है।

परहेज– Red meat, Specialy organ liver and Kidney. Alcohal, beens, Cold

Drinks, Butter, Cream, Ice Cream, Coconut Oil, High Purine diet.

HEART

दिल एक मुटठी के बराबर का Orgen है। जो कि खून को पूरे शरीर में पम्प करता है। Circulatory System का पहला Orgen है। यह पम्प किया हुआ खून पूरे शरीर को Oxygen और Nutrients सप्लाई करता है। Metabolic Waste जैसे Carbondioxide को फेफडों को पहुॅचाता है। वहां से CO_2 सांस के जरिये बाहर निकल जाती है। दिल दोनों फेफडों के बीच स्थित होता है। जिसको Mediastinum कहते है।

दिल के चार Chambers होते है। ऊपर, दांया और बांया Atria कहलाता है और नीचे का हिस्सा भी दायें और बायें दो हिस्सों में बंटा होता है। जिसको Ventrical कहते है। इन Chambers के दरमियान Valve होते हैं जो खून Regurgitation होने से रोकते है। यानी Back Flow नहीं होने पाता। दिल एक झिल्ली में बन्द होता है। जिसको Pericardium कहते है। जिसके अन्दर बहुत थोडा सा तरल पदार्थ होता है। दिल के ऊपर की झिल्ली

की तीन पर्ते होती है। Epicardium, Mycadium and Endocardium कहते है। Deoxigenated खून दाहिने Atrium में Superior और inferior venacava के जरिये दिल में दाखिल होता है। जहॉ से खून right Vantrical में चला जाता है। यहॉ से खून Pulmornary Artery में पम्प कर दिया जाता है। खून फेफडों में सफाई के लिए भेज दिया जाता है। जहॉ खून आक्सीजन ले लेता है और कार्बनडाईआक्साइड को निकाल देता है। इस तरह खून फिर Left Artium में आ जाता है और Left Ventrical के जरिये Ventrical में आ जाता है। यहां से Aorta के जरिये Systemic Circulation के जरिये पूरे शरीर में चला जाता है। Arteries, Arterioles और Capilaries में पहुॅच जाता है। जहां पर Nutrients और दूसरे Substances Blood vessels से Body Cells में पहुॅच जाते है। वहां से CO_2 लेकर Venuls और Vein के जरिये दिल में वापस पहुॅच जाता है। दिल की रफतार आराम की हालत में केवल 72/m होती है। Exercise के दौरान यह गति बढ जाती है।

Cardiovascular मर्ज बहुत Common है। यह दुनिया में 30 प्रतिशत तक पहुॅच गया है। यह

Death में बदल जाते है। इस रोग में एकदम कुछ मालूम नहीं होता। लेकिन बढने पर छाती में दर्द और सांस के फुलने जैसे लक्षण जाहिर होने लगते है। इसमें ज्यादातर केस Coronary Artery की वजह से होते है। जैसे हार्ट–अटैक और स्ट्रोक आदि। इसकी खास वजह धुम्रपान, शराब, मोटापा और Exercise कम करना, कोलेस्ट्रोल का बहुत बढ जाना, ब्लड प्रेशर का बढ जाना और Diabetes बगैरा होते है।

इसकी जांच History और खून की जांच और ECG के द्वारा की जा सकती है। Heart Tissue को भी आक्सीजन और Nutrietion की जरूरत होती है। Metabolic Wastes को निकलने की जरूरत होती है। यह के Coronary Circulation के जरिये ही होता है।

दिल दो खास Arteries के जरिये खून को हासिल करता है। 1 Left Main Coronary Artery 2 Right Coronary के पास से ही दो शाखों में बंट जाती है– 1 Left Anterior Decending (LAD) और Left Circumflex Artery (LCA)।

Left Anterior Decending Artery- आगे के Heart Tissue को और सामने के हिस्से को और

पिछले Left के सामने वाले हिस्से और Ventrical के Septum को Blood Supply करती है। यह Artries फिर बहुत छोटी–छोटी Artries में बंट कर दिल की परवरिश करती है। जब इन में से कोई बन्द हो जाती है तो हमको हार्ट–अटैक हो जाता है। जब Arteries में कोलेस्ट्रोल और Triglyceride जमने लगता है तो वह खून को दिल में जाने से रोकने लगता है। दिल को खून कम पहुॅचने लगता है तो इसके लक्षण दिखाई देने लगते है और Angina होने लगता है। सांस में भी दिक्कत होने लगती है। जब कोलेस्ट्रोल की Atherosclerotic Plaque के ऊपर की बारीक झिल्ली जब फट जाती है तो Artery में खून का थक्का जम जाता है और खून दिल में जाने से रूक जाता है, इसको Myocardial Ischemia कहते है। तब Angiography की जरूरत होती है।

Heart Failure - यह वह हालत है, जब दिल खून को पम्प करना बहुत कम करने लगता है। Heart Failure के मरीज को जब सीधा लेटाया जाता है तो वह सांस लेने में दिक्कत महसूस करने लगता है। टखनों पर सूजन और पूरे शरीर में Oedema हो जाता है।

NORMAL RANGE OF BLOOD PRESSURE

AGE	NORMAL SYSTOLIC RANGE	NORMAL DIASTOLIC RANGE
NEWBORN TO 1MONTH	45-80 mm Hg	35-55 mm Hg
ONE TO 12 MONTHS	65-100 mm Hg	35-65 mm Hg
YOUNG CHILD (1-5 YEARS)	80-115 mm Hg	55-80 mm Hg
OLDER CHILD (6-13)	80-120 mm Hg	45-80 mm Hg
ADOLESCENT(14-18 YEARS)	90-120 mm Hg	50-80 mm Hg
ADULT(19-40 YEARS)	95-135 mm Hg	60-80 mm Hg
ADULT(41-60 YEARS)	110-145 mm Hg	70-90 mm Hg
OLDER ADULT (61 AND OLDER)	95-145 mm Hg	70-90 mm Hg

Points to Consider-

The average blood pressure for an adult is 120/80 mm Hg. However, this is only an average and the healthcare provider needs to consider acceptable range for individual clients. For example, in adults, normal blood pressure can range from 95-145/60-90 mm Hg. The healthcare provider considers the client's baseline blood pressure and the client's current health state in conjunction with subjective data and other objective data. For example, a blood pressure of 90/50 mm Hg may be normal for a healthy, asymptomatic 20-year – old adult.

BRAIN

एक पेचिदा Organ है। जो आपकी सोच, विचार, याददाश्त, घूमना–फिरना, दौडना, छूना, नजर, सांस, Emotion, Motorskills को कन्ट्रोल करता है। इसके अलावा शरीर का तापमान, भूख और शरीर के दूसरे कामों को संतुलन में रखता है। दिमाग और

Spinal Card मिलकर Central Nervous System को बनाते है।

दिमाग का वजन लगभग 3 पौंड होता है। दिमाग में लगभग 60 प्रतिशत चर्बी होती है और 40 प्रतिशत पानी प्रोटीन, काब्रोहाइड्रेट और Salts होते है। दिमाग में खून की नालियां और Nerves होते है। जिसमें Neurons और Support Cells होते है। इसमें दो प्रकार के Matter होते है–Grey Matter और White Matter। Grey Matter अन्दर की तरफ होता है और White Matter बाहर की तरफ होता है। Spinal Card में यह प्रक्रिया उल्टी होती है।

दिमाग कैसे काम करता?

दिमाग Chemical और Electrical Signal को पूरे शरीर को भेजता है। CNS में कई Billions Neuron होते है। जिनका आपस में Coordination होता है। Cerebrum, Cerebllum और Brain Stem Cerebrum (सामने वाला) हिस्सा इसको Cerebral Cortex कहते है। यह दिमाग का सबसे बडा हिस्सा होता है। जो जिस्म की हरकात को Coordinate करता है और Temperature को नियमित रखता है। Cerebrum का दूसरा हिस्सा बोलने, फैसला लेने,

सोचने और समस्या को सुलझाने, ज्जबात को काबु में रखने और याददाश्त को बरकरार रखने की क्षमता रखता है। इसके अलावा देखने और सुनने, छूने और दूसरी Senses में भी दखल रखता है।

Cerebral Cortex- यह Cerebrum की बाहरी परत होती है। Cortex का Area बहुत बडा होता है। क्योंकि इसमें बहुत सारी Fold होती है। दिमाग का आधा वजन रखता है। Cerebral Cortex दो बराबर हिस्सों में बंटा होता है। जिसको Hemisphere कहते है। यह Ridges और Fold से ढका होता है। दोनों Hemisphere के दरमियान एक गहरी नाली होती है। जिसके जरिये दोनों आपस में जुडे रहते है। जिसको Inter Hemispheric fissure कहते है। जो माथे से शुरू होकर पीछे तक जाती है। दाहिना Hemisphere शरीर के बाये हिस्से को नियन्त्रित करता है। बांया Hemisphere शरीर के दाहिने हिस्से को नियन्त्रित करता है। दोनों का ताल्लुक C-shape Structure से होता है। जिसको callosum कहते है। यह Cerebrum का दरमियानी हिस्सा है।

Brain Stem- इसको दरमियानी दिमाग Pons और Medulla कहते है।

Mid Brain- यह एक बहुत पेचीदा बनावट का होता है। जिसमें बहुत सारे Neuron के गुच्छे होते है। इसमें बहुत से काम Regulate होते है। जैसे सुनना और मौसमी बदलाव के असर को काबु में रखना।

Pons- 12 Cranial Nerve में से चार है। Pons Midbrain और Medulla के बीच Connection का काम करता है।

Medulla- Brain Stem का नीचे का हिस्सा होता है। यहीं से Spinal Cord शुरू होती है। Medulla का काम शरीर के बहुत से कामों को संतुलन में रखना होता है। यह दिल की Rythem, सांस, खून का दौर और आक्सीजन व CO_2 को संतुलन में रखता है। Medulla Reflex Activity जैसे छींक का आना, उल्टीयों का होना, खासना और निगलने को काबु में रखता है।

Spinal Cord Medulla के नीचे से शुरू होती है और खोपडी से निकलकर Vertibrae के बीच से होती हुई इसके अन्तिम Serum तक जाती है। Spinal Cord शरीर के संदेश को दिमाग तक पहुँचाती है।

Cerebellum- इसको छोटा दिमाग भी कहते हैं। यह मुटठी के बराबर के आकार का होता है। यह सर

के पीछे की तरफ स्थित होता है। यह Temporal और Occipital Lobe के नीचे Brain Stem के ऊपर स्थित होता है। Cerebral Cortex की तरह इसमें भी दो Lobes होते है। बाहर के हिस्से में Neuron होते है और अन्दर का हिस्सा Cerebral Cortex से मिला होता है। इसका काम Voluntary के Muscles Posture को Maintaine रखना और उनको बैलेंस और तवाजून में रखना होता है।

Pitutary Gland – इसको Master Gland भी कहते है। यह मटर के दाने के बराबर होता है। यह दिमाग में बहुत अन्दर की तरफ Bridge of the Nose के पीछे होता है। यह शरीर के दूसरे Glands के कामों पर कन्ट्रोल रखता है। यह Thyroide, Adrenals, Ovaries और Testical से निकलने वाले हार्मोन्स के बहाव को कन्ट्रोल करता है। यह Hypothalamus से निकलने वाले कैमिकल से Signals को प्राप्त करता है।

Stroke- खून की सप्लाई बन्द हो जाने से दिमाग में जो Damage होती है, उसको Stroke कहते है। इसके कारण चलने–फिरने में समस्या हो जाती है और बोलने में परेशानी भी होती है। चेहरे व हाथों

और पैरों में सुनपन (Numbness) पैदा हो जाता है। यह ज्यादातर शरीर के एक हिस्से में होता है। खाना निगलने में दिक्कत हो जाती है।

Causes – 1. ब्लड प्रेशर का बढ जाना।

2. डायबटिज।

दिल और खून की नालियों में थक्का जम जाना या Clot का आ जाना।

Caroted Artery Desease, High LDL Cholesterol, High Triglyceride, Smoking, Diabetes, दिमाग की नालियों में Clot का आ जाना या Cholesterol की वजह से Arteries में Plaque बन जाने से दिमाग के किसी हिस्से में खून की सप्लाई पूरी नहीं हो पाती। स्ट्रोक दो प्रकार से होता है। एक Ischemic Stroke जो खून की सप्लाई बन्द हो जाने के कारण होता है। जैसे Thrembosis, Embolism इत्यादि।

दूसरा कारण Brain Haemhorrage होता है। आदमी एकदम संतुलन खो बैठता है। कभी–कभी नजर आना भी बन्द हो जाता है। चेहरा टेढा हो जाता है।

DIABETES

यह एक ऐसा मर्ज है जिससे खून में Glucose Level बढ जाता है। Diabetes से खून में शुगर की मात्रा भी बढ जाती है। इसमें गुर्दे ज्यादा पेशाब बनाना शुरू कर देते है। यह तब पैदा होता है, जब हमारी Pancrease सही मात्रा में Insulin नहीं बनाती या Insulin Resistance पैदा हो जाता है। यह दो तरह की होती है– Type-1 और Type-2। Diabetes के होने की खास वजह क्या होती है? इसका पता आज तक नहीं हो सका। यह Genetic भी हो सकती है।

Sign and Symptoms- प्यास का बढ जाना, पेशाब का बार–बार आना, थकान का अहसास होना, वजन का कम होना। भूख ज्यादा लगना, आंखों में धुधलापन आना, हाथों और पैरों में सुनपन हो जाना। त्वचा पर सूखापन आना, जख्मों का देर से भरना, फोडे–फुन्सीयों का निकलना।

Diabetes वाले मरीज को निम्न चीजें नहीं खानी चाहिए–

1. तला हुआ गोश्त।
2. ज्यादा चर्बी वाला गोश्त।
3. (Pork Bacon) सुअर का गोश्त।
4. खाल वाला चिकन।

5. ज्यादा तली हुई मछली और Tofu.

6. घी में तले हुये Beans.

शुगर को कैसे कम करें–

मोटापे को कम करें। Exercise करें जैसे दौड–लगाना, Cycling and Swimming. Plant Foods का इस्तेमाल करें। ज्यादा Nutrients वाली Diet का इस्तेमाल करें। अगर दवा चल रही है तो दवा को मत छोडें।

Healthy Diabetes Diet-

Low sugar fruits जैसे पपीता, सेब, नाशपाती, Avocado, Pine apple, Red Grapes. हरी सब्जियां मटर, लोबिया, दालें, Whole grain, Nuts, Seeds, Spicy Food और मिठाई की चीजों से परहेज करें। Iodised नमक कम खायें। Unsaturated Fat का इस्तेमाल करें और Trans Fat को बिल्कुल इस्तेमाल न करें। ब्रोकली, Beans, Wholegrains, Cauliflower, Pasta, Cabbage- बन्दगोभी, Carrot-गाजर, Turnip-शलजम, Zucchini-तुरई, Orange-संतरा, Redish-मूली, Asparagus-शतावरी, Tomato-टमाटर।

रोजाना 400 ग्राम फलों का इस्तेमाल करें। Starchy सब्जियों का इस्तेमाल करें जैसे आलू, शकरकन्दी, अरवी, कचालु, जीमीकन्द आदि।

BLOOD SUGAR LEVEL

Adult and 13-19 years-	70-100 mg/dl
Children (6-12 years) -	70-100 mg/dl
Children under 6 years-	70-100 mg/dl

अगर Fasting 100-125 mg/dl है तो जीवन शैली में बदलाव की जरूरत ह। अगर Fasting 126 mg/dl है तो इलाज की जरूरत है।

A1C नम्बर क्या है?

A1C टैस्ट जिसे Glycocil test हिमो ग्लोबिन भी कहा जाता है। जिसका उपयोग पिछले तीन महीनों (90 days) में किसी व्यक्ति के औसत रक्त शुगर स्तर को मापने के लिए किया जाता है। इसको HBA1C भी कहते है। जिनको शुगर नहीं है, उनका HBA1C-5.7 तथा जिनको शुगर का खतरा हो उनकी HBA1C- 5.7-6.4 होता है। जिनको शुगर हो उनको 6.5 mg/dl या उससे अधिक होता है।

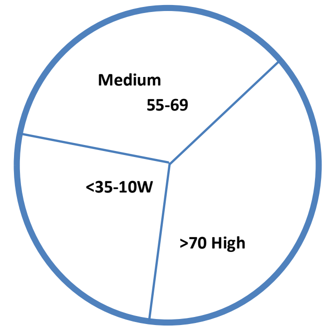
Normal blood sugar levels by age					
Age		<6 years old	6-12 years old	13-19 years old	20+ years old
Fasting	With diabetes	80-180 mg/dl	80-180 mg/dl	70-150 mg/dl	80-130 mg/dl
	Without diabetes	Less than 100 mg/dl	Less than 100 mg/dl	Less than 100 mg/dl	Less than 100 mg/dl
1-2 hour after eating	With diabetes	~180 mg/dl	140 mg/dl or less	140 mg/dl or less	Less than 180 mg/dl
	Without diabetes	Less than 120-140 mg/dl	Less than 120-140 mg/dl	Less than 120-140 mg/dl	Less than 120-140 mg/dl
Bed time	With diabetes	110-200 mg/dl	100-180 mg/dl	90-150 mg/dl	100-140 mg/dl
	Without diabetes	Less than 100 mg/dl	Less than 100 mg/dl	Less than 100 mg/dl	Less than 100 mg/dl
A1C	With diabetes	<6.5-8% depending on the patient	<6.5-8% depending on the patient	<6.5-8% depending on the patient	<7-8% depending on the patient
	Without diabetes	<5.7%	<5.7%	<5.7%	<5.7%

GLYCEMIC INDEX (GI)

खून मे शुगर के स्तर पर carbohydrate के असर की माप को GI कहते है। यह एक Scale है जो 0–100 तक होता है। कोई भी खाना, खाने के 2 घन्टे बाद कितना

Blood Sugar बढाता है। यह Low- Medium ओर High Glycemic Indexहोता है।

टेबल



खाद्य पदार्थ	GI	खाद्य पदार्थ	GI	खादय पदार्थ	GI
खीरा	15	आलू बुखारा	40	जै	28
गजर	16	श्राहीला	30	दलिया	55
ब्रकली	10	जमुन	40	चैकर	55
काली मिर्च	15	टनार	18	वीनू	53
टमाटर	15	अमरूद	12	भुटटा	52
खुबानी	34	केला	51	मुंगफली	13
स्वै	36	टंजीर	51	प्स्टी	46
संतरे	43	टाम	51	चौकर युक्त गेंहू	54
पिंड खजूर	42	छही	28	हरा चना	38
स्ट्राबेरी	49	योगर्ट	41	म्टर	33
च्कोतरा	25	प्नीर	0–10	छोले	15
आडु	42	अखरोट	15	सोयाबीन	15
वीवी	39	बदाम	0	श्राजमा	29
सूखा आलु बुखारा	29	मछली	0	थ्मंडी	20
प्पीता	60	कद्दू का बीज	25	प्याज	10
खरबूजा	65	सूरजमुखी	25	पत्ता गोभी	0–10
अन्नानास	59	त्रबूज	65	हरी मटर	20
किशमिश	64	गुड़	84.4	म्ली	8
सफेद चावल	73	कॉक	–	बैंगन	15

मुरमुरे	82	भुनी हुई मकई	93	गेभी	10
रोटी	75	कुकीज	70	गोश्त	0
ओटस	83	मुजली	57	टंडे	0
ज्वार	77	राई	64	थ्चकन	0
गेंहू	74	भूरे चावल	50	डार्क चॉकलेट	23
सफेद आलू	78	खशखश	65	थ्मल्क	42
कद्दू	75	बसमती	55		
टंगूर	59	श्रतालू	54		
		चुकन्दर	61		
		शकरकन्द	70		
		शहद	58		
		आइसक्रीम	57		
		टेबलशुगर	63		
		लाल शक्कर	64		
		नूडल्स	53		

पांच चीजें ऐसी है। जिनके इस्तेमाल से Glycemic Index नहीं बढता है। कुछ चीजें शरीर में जाते ही कार्बोहाइड्रेट को ग्लूकोज में बदल देती है। इससे शुगर लेवल खाते ही बढ जाता है। यह उनकी हैल्थ जिनको डायबटिज है, उनके लिए बहुत खतरनाक है। शरीर का भोजन से ग्लूकोज बनाने की गति को GI कहते है। जिस चीज का GI जितना कम होता है। वह उतना वक्त लेकर ग्लूकोज में बदल जाती है। इससे आपकी शुगर कन्ट्रोल में रहती है और आप स्वस्थ रहते है।

अगर आपने आपनी डाइट में ऐसी चीजों को शामिल कर लिया जिनका GI बेहद कम है, तो आपको शुगर की मुश्किल से दो चार नहीं होना पडेगा। आइये जानते है ऐसी कौन सी चीजें हैं। जिनका GI बहुत कम है।

1 हरी ताजी सब्जियां– अधिकतर हरी सब्जियां कम GI वाली होती है। आप इन्हें हर समय के भोजन में शामिल कर सकते

है। जैसे पालक, मैथी, और अन्य पत्तेदार सब्जियां बेहद कारगर और पौष्टिक है।

2 कई तरह के बीज– ऐसे कई तरह के बीज है। जो आपकी डाइट का हिस्सा होना चाहिएं इनका GI बेहद कम है और आपको पौष्टिकता के मामले में खजाना मिल रहा है। चिया के बीज, अलसी के बीज, कद्दू के बीज डाइट का हिस्सा होना चाहिए।

3 कई तरह के मेवे–मेवे या ड्राई–फ्रुट हैल्थ के लिए बेहद फायदेमन्द है। कुछ ड्राई–फ्रुट में GI बेहद कम होता है। बादाम, अखरोट, पिस्ता इसमें शामिल है।

4 बींस और दालें– राजमा, छोले, चने ऐसी चीजें है। जो आपको अच्छा पोषण देंगें। इनका GI बेहद कम है। आप दालों को भी जिन्हें अंकुरित करके अपनी डाइट का हिस्सा बनाये।

5 ताजे फल–कुछ ऐसे फल है। जो आपकी डाइट को मजेदार और हल्दी बना देगें। इनका GI कम है। इसमें खास तौर से विटामिन सी वाले फलों को शामिल कर सकते है। जैसे संतरा, अमरूद, कीनु, सेब इत्यादि।

Antioxidant- एक ऐसा पदार्थ (Substance) जो शरीर की कोशिकाओं को फ्री Redical के द्वारा पहुॅचने वाले नुकसान को रोक दे Antioxidant कहलाते है। यह ज्यादातर विटामिन C, E और Beta-carotene में पाये जाते है। Beta-carotene एक ऐसा कैमिकल है जो फ्री रेडिकल

के साथ मिलकर उन्हें बेअसर कर देता है। जिससे शरीर बीमारियों से बच जाता है।

Oxidative Stress –जब शरीर में फ्री Redical और Antioxidant में संतुलन बिगड जाता है। तो उसके नतीजे में **Oxidative Stress** पैदा हो जाता है।

उम्र के साथ साथ हडडियां अपने साईज से कम होने लगती है। उनकी मजबूती भी कम हो जाती है। इस हालत में हडडियों में फ्रैक्चर होने की सम्भावना बढ जाती है। मांसपेशियॉ (Muscles) भी कमजोर पड जाते है। ये नेचुरल एजिंग प्रोसेस कहलाता है। शरीर में फ्री Redicals ज्यादा पैदा होने लगते है। इस हालत में शरीर को Antioxidants की आवश्यकता होती है।

Immunity –ऐसी ताकत जो शरीर को बैक्टीरिया और पैथोजन्स से लडने की क्षमता प्रदान करते है, Immunity कहलाते है।

Minerals - ऐसे Inorganic तत्व जो शरीर को ताकत देने में सहायक होते है।

Free Redical– ऐसे आजाद कण जो हमारे शरीर में खाने के हाजमें के दौरान पैदा होते है। यह शरीर को नुकसानदेह अणु होते है। जो कि शरीर की अन्दरूनी कोशिकोओं (Cells) को नष्ट करते है, फ्री रेडिकल कहलाते है। जब हमारे शरीर में फ्री रेडिकल बढ जाते है, तो बहुत सी बीमारियां होने लगती है और त्वचा पर भी बुढापे के आसार दिखाई देने लगते है।

Nutrients- ऐसे तत्व जो कि शरीर को बढने और ताकत देने के लिए जरूरी होते हैं। जैसे– मछली में बहुत सारी प्रोटीन, विटामिन और मिनरल्स होते हैं।

Ingredients (सामग्री)-ऐसी खाने की चीजें जो मिलकर एक पूरी डिश बनाते है।

Essential- जो बहुत ज्यादा जरूरी होते है, वे तत्व Essentialतत्व कहलाते ळें

GLYCEMIC LOAD

खाने का GL एक गिनती है, जो यह अन्दाजा लगाती है कि खाने के बाद किस आदमी के खून में शुगर का लेवल कितना बढ जायेगा। GL की एक इकाई एक ग्राम ग्लूकोज लेने के असर का अन्दाजा लगाती है। खाने में कार्बोहाइड्रेटस का हर एक ग्राम खून की शुगर के लेवल को कितना बढाता है। (GL– GI पर निर्भर होता है)।

खाने में जो कोर्बोहाइड्रेट होता है, उसको Glycemic Index से गुणा करके 100 से भाग (Divide) करने के बाद जो परिणाम आता है, उसको GL कहते है। जैसे तरबूज को GI-72 है यानि 100 ग्राम तरबूज में 5 ग्राम कोर्बोहाइड्रेट होता है। बाकी पानी होता है। 72X5 / 100=3.6 तो इसका Glycemic Load-3.6 होगा।

विटामिन्स

ऐसे सब तत्व (Substances) जो सब तरह के खानों में पाये जाते है, वह शरीर की बढोतरी और अच्छी तन्दरूस्ती के लिए आवश्यक होते है, विटामिन कहलाते है। इनकी संख्या–17 होती है। इनको शरीर खुद पैदा नहीं करता। यह खाने के जरिए पूरे किये जाते है। जैसे–Animals, फल और सब्जियां इत्यादि। विटामिन A, C, D, E, K, B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7, B8, B9, B10, B11, B12।

विटामिन**B1- Thiamin-**यह विटामिन खाने को Energy में बदल देता है और दिमाग के सैल्स बनाने में भी मदद करता है। यह फलियों, Nuts, बीजों और अनाज में पाया जाता है।

विटामिन **B2- Riboflavin-**यह विटामिन पूरे दिन की जरूरतें, जो शरीर को होती है। उनके लिए आवश्यक है। यह विटामिन अनाज, फलों, अण्डों, चिकन और तनों वाली हरी सब्जियों में पाया जाता है। यह स्किन की तन्दरूस्ती और चमक के लिए भी आवश्यक है।

विटामिन **B3- Niacin-**यह ऐसा Compound है, जो शरीर के लिए जरूरी होता है और खाने को ताकत में परिवर्तित करता है और उसको जमा भी करता है। यह LDL को कम करता है तथा HDL को बढाता है। Triglyceride को कम करता है। यह मछली की कुछ खास किस्मों में, मशरूम व पीनट में पायी जाती है। इसकी कमी से गुर्दो, दिमाग और त्वचा सम्बन्धी रोग पैदा हो जाते है।

विटामिन **B4- Adenin-**यह DNA, RNA और पटठों (Tissues) के सैल्स बनने में मदद करती है। रक्त संचार को बढाता है। खून को जमने से रोकता है। यह Immunity System को काम करने के लिए उभारती है।GFR को सही रखती है। गुर्दो के लिए फायदेमन्द है। शरीर की Resistance को मजबूत करती है। जिससे शरीर Infection और दूसरी बीमरियों से बचा रहता है। यह Tunaऔर Selman मछली में ज्यादा पाया जाता है। यह Building Blocks of Healthy Body है। इसमें फैट, कोर्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन, मिनरलस जो कि शक्तिवर्धक है।

विटामिन **B5- Pantothenic Acid-**यह एक जरूरी विटामिन है और शुगर को कण्ट्रोल रखती है। प्रोटीन एक ऐसा Macro Nutrient है जो कि शरीर की बढोतरी और परवरिश के लिए जरूरी है। यह जीवित कोशिकाओं के बनने का एक खास जरिया है। यह खाने के Metabolism में एक खास मुक़ाम रखता है।

विटामिन **B6- Pyridoxine -**यह शरीर में 100 से ज्यादा Reaction में जरूरी होता है। यह याददाश्त को बढाता है और Colo-rectal केंसर आदि में फायदेमन्द है। यह पत्तों वाली व जड़ो वाली सब्जियों में पाया जाता है और ऐसे फल जिनमें Citrus नहीं पाया जाता है। जैसे केला, Avocado, तरबूज, फलियों वाली सब्जी Legumes, मछली, चिकन, अण्डा, आलू, सोयाबीन और गोश्त में पाया जाता है।

विटामिन B7- Biotin -यह अण्डे की जर्दी, सोयाबीन, अनाज, Nuts, खमीर वाली चीजों में पाया जाता है। यह फैटी एसिड, ग्लूकोज़ जो कि शरीर में ईधन के तौर पर इस्तेमाल होते है, में पाया जाता है। और हाई–ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रोल और दिल की बीमारियों के लिए फायदेमन्द है।

विटामिन B8-Cyanocobalamin -यह विटामिन शरीर में ही तैयार होता है। लेकिन यह कुछ खादय पदार्थो में भी पाया जाता है। यह जानवरों और पौधों से भी हासिल होता है। ज्यादातर जिगर (Liver), अण्डा, और खमीर वाली चीजों से हासिल होता है। यह चर्बी, कार्बोहाइट्रेट और Protein के Metabolism में काम करता है। Metabolism से पैदा होने वाली Energy शरीर की कोशिकाओं के काम आती है। यह Nervous System को फायदा देती है और Psychological Function को ठीक रखती है। यह Mucus Membrane, Skin और बालों की सेहत के लिए आवश्यक है।

विटामिन B9- Folic Acid -यह DNA, RNA और खून के लाल सैल्स व अमिनों ऐसिड के बनने में मदद करता है। यह गर्भवती औरतों के लिए भी जरूरी है। गर्भ में पलने वाले बच्चे को खराबियों से बचाता है।

विटामिन B10- PABA "Para Amino Benzoic Acid"- यह शरीर में सुक्ष्म जीवाणुओं(Micro Organism) बनने में मदद करता है। यह हवा में मौजूद नुकसान देने वाले कैमिकल से स्किन की हिफाजत करता है। यह बार बार पाखाना (Stool) आना Irritable Bowel

Syndrom(IBS)और दूसरे पेट और आंतों में होने वाले जरासिमी असरात को खत्म करता है।

विटामिन B11- Salicylic Acid -यह WBC को बनाती है। यह पैदा होने वाले बच्चे में बहुत काम करता है। बच्चे को वक्त से पहले पैदा होने से बचाता है।

विटामिन B12- Cobalamin -यह उबले हुए अण्डे, अनाज (Cereals) में पाया जाता है और यह खाने को Energy में तबदील करता है।

विटामिन C- यह संतरा, कीनु, मौसमी, अंगूर, शिमला मिर्च (Capsicum), पपीता, स्ट्राबेरी, ब्रोकली, पत्तेवाली सब्जियों और बहुत से फलों व सब्जियों में पाया जाता है। यह खून की नालियों को मजबूत करता है। जख्मों को जल्दी भरता है। आयरन को Absorb करने में मदद करता है। खून की नालियों में शुगर और कोलेस्ट्रोल को नहीं जमने देता और अच्छे Antioxidant की तरह काम करता है।

विटामिन D- यह कैल्शियम की तरह ही हडडियों को मजबूत करता है। यह Nervous के जरिए Message पहुँचाने में मदद करता है। यह जीवाणुओं (Bacteria) से लडने की ताकत बढाता है। यह धूप से, अण्डे की जर्दी, मछली, मछली का तेल, चावल और पीने की चीजों, मक्खन इत्यादि में पाया जाता है। यह कैल्शियम के Absorption में काम आता है।

विटामिन E- यह विटामिन फैटी ऐसिड को Protect करता है। Muscles व खून के लाल सैल्स की हिफाजत करता है

और Antioxidants की तरह काम करता है। यह अण्डों, ताजी सब्जियों, तेलों, बीजों और अनाजों में पाया जाता है।

विटामिन K- यह पालक, ब्रोकली, हरी पत्ते वाली सब्जियों और लीवर में पाया जाता है। बैस्ट सुपर फुड को जमा करता है और खून के जमने में सहायता करता है।